



Геннадий Гончаров

## **Суггестия: теория и практика**

МОСКВА

Издательство «КСП»

1995

Г 54

*Части I и III данной книги написаны в соавторстве с А. П. Гришиным.*

Г 54 Г. А. Гончаров. Суггестия: теория и практика. — М.: «КСП», 1995, 320 с.

ISBN 5-88694-020-0

ISBN 5-88483-030-0

Книга известного гипнотизера и экстрасенса, основателя Московской Школы Гипноза Геннадия Гончарова посвящена методам применения гипноза (суггестии) в жизни и практической деятельности человека. В ней изложены лекции автора в руководимой им Школе гипноза, составляющие в целом учебник по гипнозу, а также дополнительные сведения о воздействии гипноза на подсознание с описанием приемов, применяемых как автором, так и другими экстрасенсами (Д. Давиташвили, Ю. Лонго и др.).

Книга будет интересна для каждого читателя, кто интересуется тайнами гипноза.

Научно-популярное издание

ГОНЧАРОВ ГЕННАДИЙ АРКАДЬЕВИЧ

Суггестия: теория и практика

Подписано в печать 27.11.95. Формат 84x108 /зг-Гарнитура

«Школьная». Печать высокая с ФПФ. Усл. печ. л. 16,8. Тираж 25 000 экз. Заказ 6438.

Лицензия № 063593 -ь. изд-во «КСП». Москва, ул. П. Корчагина, 2/1.

Лицензия № 063344" — изд-во «МЦФ».

Отпечатано с готовых диапозитивов на Книжной фабрике № 1 Комитета РФ по печати. 144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

© Г. А. Гончаров © Изд-во «КСП» — оформление © Изд-во «МЦФ» — макет © Дизайн обложки — зарегистр. пром. образец

ISBN 5-88694-020-0 ISBN 5-88483-030-0

*Наша цель — познание человека*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Это издание будет интересно широкому кругу читателей, как в художественном, так и в познавательном плане. Может быть для некоторых, эта книга Станет первым учебником по гипнозу.

Автор этой книги - Геннадий Аркадьевич Гончаров - гипнотизер с большим практическим опытом. Им разработано руководство по применению гипноза в медицине, спорте, искусстве, на эстраде, в бизнесе и политике. Как известно, гипноз в политике - это как бы тайная власть. Практикующий гипнотизер Гелна-дий Гончаров провел более 2000 массовых сеансов гипноза и около 30 тысяч - индивидуальных. Он прекрасный целитель, который излечил от тяжелых недугов многих болящих.

Гончаров - создатель Московской школы гипноза, преподает в ней с 1988 года. В школе ежемесячно обучаются и выпускаются десятки, а в последние годы и сотни подготовленных гипнотизеров и экстрасенсов. Многие из выпускников и учеников Геннадия Гончарова уже стали

известными гипнотизерами-магами. К ним прежде всего можно отнести: Ю. Лонго, Л. Якубова, Ю. Иванова, А. Вия и многих других.

В своих книгах "Школа гипноза - 1-я ступень" и "Школа гипноза - II-я ступень", он разработал руководство по методам и приемам применения гипноза. Гончаров, в частности, пишет: "Школа гипноза" - это первая часть огромного материала, обработанного и подготовленного мной применительно к современной обстановке и условиям. Тот, кто будет читать это руководство, может смело положиться на него.

Все, что здесь есть, основано на практике самого автора и принесло конкретные результаты его ученикам, которые осваивали эти методы как непосредственно со мной, так и заочно, занимаясь по данному руководству...

Руководство рассчитано на людей, обладающих здравым рассудком, ясностью мышления, оценивающих мир с позиций логики. В этом тексте между слов я вам внушу, что в конце курса вы станете гипнотизером. Если невозможно научить, то возможно внушить, что вы гипнотизер... И помните, гипноз - еиль-ное оружие. С первых строк поступайте следующим образом. Желательно сохранить в тайниках своей памяти эти заповеди и не знакомить с ними людей, на которых вы будете воздействовать. Для начала вы должны создать вокруг себя ореол таинственности".

Более семи лет успешно работает Московская школа гипноза. В одном из своих выступлений по центральному телевидению, руководитель школы Г. А. Гончаров, сказал, что многолетнее изучение гипноза позволило ему увидеть в этой, своеобразной работе сознания новые возможности для раскрытия творческих способностей человека, преодоления начальных стадий самых разнообразных заболеваний, которые обусловлены снижением регуляторных возможностей головного мозга.

Мне представляется, что эти наблюдения не только не случайны, но и закономерны. Ведь под влиянием той или иной техники гипноза трансовые состояния представляют собой непознанные медициной, но естественные для любого человека особенности функционирования его психической деятельности.

Сейчас уже существует перечень т. н. измененных, по сравнению с бодрствованием, состояний куда помимо гипноза включены: сон; трансцендентальная медитация, лечебный наркоз, центральная импульсная нейрорегуляция, наркопсихотерапия, молитвы молчания. Общими физиологическими закономерностями всех этих состояний являются принципиально новые возможности усиления саморегуляции головного мозга.

Без сомнения, школа Г. А. Гончарова сделала свой первый шаг в этом направлении и за это время успела превратиться в "международный центр изучения и практического применения гипноза", где, впервые в России, этот древний метод используется для выявления скрытых возможностей человека.

Специальная система лекций и практических занятий позволяет каждому, вне зависимости от образовательного и профессионального

уровня, открыть для себя новые реальности существующего мира. Встречи по интересам, демонстрация уникальных возможностей человека Г. А. Гончаровым, Д. Ю. Давиташвили, Ю. А. Лонго увлекают всех и не оставляют сомнений в важности процесса познания человека, поиска новых возможностей психологической защиты, управления своими духовными возможностями, использования силы человеческой мысли.

Без этих знаний мы не можем реализовать свои таланты и способности, узнать истинную причину своих болезней, неудач в личной жизни и на работе. В настоящее время, интерес к проблемам внутреннего мира человека, тайнам духовного совершенствования огромен. Попытка накопления российского, а не примитивного перенесения зарубежного опыта в этой сфере человеческой деятельности должна приветствоваться.

Нужно заранее предвидеть тот огромный урон, который может быть нанесен развитию общественной мысли при грубом переходе нашего мышления от воинствующего материализма атеизма к вульгарному идеализму и мракобесию. Достаточно сказать, что мы до сих пор воспринимаем тезис об эволюции только с точки нашего отличия от первобытного человека, а не на основе развития сознания и духовности. Исследования, которые были проведены во многих странах мира показали, что трансовые состояния возникают у людей при определенных условиях в повседневной жизни.

Необходимо дать современному человеку знания о путях влияния на его жизнь и поведение - внешней информации, которая может стать подсознательной программой действий. Этот процесс может быть особенно опасен при отсутствии знаний психологического и физиологического характера, недостаточной критичности при восприятии той или иной информации.

С этой точки зрения просветительская деятельность школы Г. А. Гончарова вполне очевидна и вносит свой вклад в создание системы психологической помощи населению в условиях большого города, при наличии многочисленных стрессовых ситуаций.

Следует отметить, что атмосфера общей доброжелательности, раскованности, которая отмечается во время занятий, оказывает благотворное влияние на слушателей, создает новый тип межличностных отношений по духовным интересам, что само по себе является мощным психотерапевтическим фактором.

Школа не конкурирует с медициной и народным целительством в области лечения заболеваний. Наше поле деятельности пролегает в области работы тех врачей и целителей, которые занимаются оздоровлением, профилактикой нейрогенных и психосоматических заболеваний. В основе этого направления - овладение техникой мгновенной релаксации (расслабления всех групп мышц, включая мышцы лица и лобной области).

Над проблемой замещения стрессовых ситуаций релаксационной защитой во многих странах мира работают физиологи, психоаналитики, психотерапевты, гипнологи.

Мысленное воспроизведение психотравмирующей ситуации и достижение релаксации в этот период останавливает трату психической энергии, задерживает развитие наиболее опасных фаз

стресса, переход в депрессию. Нужно научить современного человека изменять свое ^ отношение к стрессу через снятие "вегетативных бурь" с помощью релаксации.

С этого должна начинаться профилактика всех самых страшных заболеваний. Мы учим человека помнить, что болезни начинаются с того момента, когда человек перестает видеть сны, утрачивает интерес к любовным увлечениям, теряет чувство юмора и доброжелательность, становится агрессивным, недобрым, далеким от "добротолубия". В этот период он становится источником отрицательной энергии даже для своих близких.

К сожалению психотронные и транквилизирующие средства не могут снять подсознательную агрессивность и сделать Человека добрым. Трансовые лечебные состояния помогают успеть оказать помощь человеку до ухода в депрессивное состояние, которое может длиться годами.

Миллионы людей во всех странах находятся на грани депрессии, но не могут уйти от нее с помощью даже самых лучших таблеток.

Значительный интерес американских граждан к трансцендентальной медитации, эффекту "Махариши" связан не с отсутствием средств для лечения лекарствами, а обусловлен кризисом фармакологических усилий изменить психологический статус человека, возможностью возникновения аллергических осложнений и явлений непереносимости лекарственных препаратов.

С этой точки зрения внимание специалистов-гипнологов привлекли импульсные нейрорегуляторы типа "Лэнар", предложенные профессором Э. М. Каструбиным, который приглашен для работы в Московскую школу гипноза в качестве консультанта и лектора.

Первые же попытки соединить электронную технику с трансовыми состояниями принесли благоприятный эффект. Портативные импульсные нейрорегуляторы, разрешенные Минздравом России для домашнего применения, показали, что они обладают синергизмом с трансовыми состояниями в усилении эффекта саморегуляции головного мозга.

В настоящее время мы предполагаем провести изучение комплексного применения целевых программ внушения, импульсной нейрорегуляции, трансовых состояний для профилактики возникновения депрессивных состояний при постоянном эмоциональном напряжении, стрессовых реакциях.

Выявление общих закономерностей в процессах быстрого сна и трансовых состояниях позволяет впервые рекомендовать их для лечебной компенсации дефицита быстрого сна, который имеет защитную функцию для иммунитета, потребность в нем резко увеличивается при неврозах.

Известно, что алкоголь, снотворные, транквилизаторы устраняют сновидения и сокращают быструю фазу сна.

Значительные перспективы в обеспечении безупречной релаксации и повышении способности человека достигнуть трансовых состояний имеют импульсные нейро-регуляторы типа "Лэнар", которые выпускаются серийно.

Обучение работе с этим прибором проводит профессор Э. М. Каструбин на базе Московской школы гипноза.

В настоящее время весь мир с изумлением обнаружил, что изучение

мозга позволит получить новые возможности в познании человека и Вселенной, обеспечить профилактику нервных психических заболеваний.

К сожалению наша цивилизация не достигла в настоящее время серьезных успехов в изучении процессов эволюции сознания, народы всего мира страдают от роста агрессивности, алкоголизма, наркомании, преступности.

Эра милосердия, эра духовности должна привлечь не только внимание философов, священников, интеллектуалов, но и правительства тех стран, где могут быть сделаны шаги в этом направлении.

Не атомные бомбы и автоматы Калашникова, а вопросы эволюции сознания человека, "физика сознания" будут критерием прогресса цивилизации.

Мы начинаем жить в это новое время, люди начинают чувствовать это и жить интересами эпохи духовности, находить их в общении друг с другом.

Полезность исследований в области "изучения мозга" подчеркнул впервые конгресс США на 101 сессии в 1989 году, где был принят закон "101-58" об объявлении десятилетия мозга.

Оказалось, что заболевания мозга приносят ущерб национальным доходам США на сумму 305 млрд. долларов, а убытки промышленности от стресса составляют 160 млрд. долларов. В силу этого вклад в эту проблему даже на 0,001% принесет больше прибыли, чем многие научные разработки, которые уже не соответствуют запросам нашего времени.

*Гришин А. П.*

## **ЧАСТЬ I ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ГИПНОЗА**

Огромное множество поколений, сменявших друг друга, жило под знаком реальности гипноза. Мир магических представлений формировал обыденные сознания бесчисленного множества поколений. Как человеческий эмбрион в своем развитии повторяет все этапы эволюции жизни на нашей планете, так и сознание современного человека несет в себе память об этих самых древних пластах человечества, его мышления. Сам же современный человек не догадывается обычно, в какой мере его повседневное поведение, общественные и политические нормы сегодняшнего дня пронизаны этим магическим гипнозом, колдовским мышлением.

### **ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ**

Желание человека познать себя, свои явные и скрытые возможности, а также его стремление к самосовершенствованию достаточно известны. Одним из самых древних приемов, помогающих ему на этом пути, был и остается гипноз (суггестия), как внушение. Если же проще - то, так называемая форма чисто человеческого воздействия людей друг на друга и на самих себя.

Наверное трудно и невозможно перечислить все формы, в которых магическое, колдовское начало имеется и в повседневной жизни.

Согласно магической практике, для того чтобы фантом мысли превратился в действительность, все то, что мешает или противоречит ему, следует считать как бы несуществующим и, как чуждое бытию, беспощадно отсекают, что, как известно, делалось и делается. Сказанное относится в равной мере ко всем, в частности, тоталитарным моделям - от деспотий древности до нынешних Хусейнов. Важное место в магической и сакральной практике отводится именам. Личное имя - безошибочный код человека, духа или божества. Чтобы не вызвать ненароком недоброго духа, не потревожить грозного и всемогущего божества существовал запрет на произнесение их имен. Имена эти хранились в тайне, вместо их использовались разные заменяющие их слова. Например, слово "Всевышний" употреблялось вместо имени Бога, слово "нечистый", "лукавый" обозначали силы зла. В свое время, например, чтобы не произносить всю аббревиатуру ЧК или НКВД, придумали иносказательное - "куда следует". Такой же значимости выражение: "забрали, куда следует", или "сообщили, куда следует". Подобные ограничения и запреты в отношении названий и имен существуют и на повседневном бытовом уровне. -Поскольку в колдовской практике имя - ключ к личности человека, издавна принято было хранить имена в тайне, не открывать их посторонним. Когда же при знакомстве люди называются именами, это знак доверительности, готовности не использовать услышанного во вред. И, разумеется, не причинять друг другу зла при помощи магии, гипноза и колдовства. Вредоносной магией является и поведение людей в состоянии ссоры. Перестать здороваться - значит не желать друг другу благополучия и здоровья. Порвать письмо, или чей-то портрет - значит пытаться причинить вред оригиналу или тому, кто писал письмо. А уж обозвать человека или оскорбить его - это прямое воспроизведение чисто сатанинских, "лукавых" и колдовских действий. Именно так, в сильном эмоциональном возбуждении, действует колдун, "навешивая" на человека разные негативные свойства, наводя на него "порчу". Так что обозвать человека "дураком" или "уродом" - значит глубинно, подсознательно - попытаться действительно сделать его таким, превратить в урод, идиота или дурака. То, что сегодня есть обмен оскорблениями, некогда было нанесением взаимных колдовских ударов. Хотя в народе и принято говорить, будто "Орань на ворота не виснет", такого рода сильный негативный эмоциональный посыл иногда может оказаться не столь безобидным. Опасность воздействия возрастает, если тот, от кого исходит посыл, обладает некими свойствами, отличающими его от большинства обычных людей. Впрочем, сам такой человек может и не догадываться об исключительных таких качествах, получивших с некоторых пор названия паранормальных. Из обыденной и житейской практики, каждый, наверное, знает, какой вред наносят ссоры в семье: между мужем и женой, родителями и детьми. Ссоры между соседями, недоразумения между организациями, всякого рода противоречия направлены во вред, в подчинение чьих-то интересов и даже насилие. А спорные и конфликтные ситуации между соседями-государствами к чему приводят? Иногда они бывают настолько вредны, что перерастают в вооруженные конфликты и войны, губительные для народов. Хорошо, если во главе государства стоят искушенные и мудрые политики, в противном случае осложнений не

избежать.

Эти люди, которые являются носителями паранормальных способностей, весьма различны и не схожи между собой. Большая традиционная группа издавна известна. Это гипнологи, колдуны и шаманы. Их исключительные способности, такие как: ясновидение, целительство, воздействие на расстоянии на людей и животных, в последние годы получили многочисленные научные подтверждения. Во многом они еще не обрели объяснения, но это не так уж и волнует носителей паранормального дара. Благодаря тому, что гипнологи, шаманы и колдуны живут обычно среди людей, готовых принять то необычное, что они несут, их потенциалы паранормального действия имеют возможность проявляться максимальным образом.

Совсем другую, совершенно обособленную группу тех, кто тоже бывает причастен к свойствам колдовства и гипноза, составляют святые, то есть служители Церкви. Для них самих, людей разных вер, их возможности паранормального воздействия не представляют как бы никакого значения и интереса. Понимая, что такие способности никак не связаны с благодатью, они пытаются их обычно скрывать или игнорировать. И, справедливо, видят в них лишь помеху на пути духовных свершений.

## **ИСТОКИ ГИПНОЗА И ЕГО РАЗВИТИЕ**

В данном изложении хотелось бы коснуться некоторых истоков и периодов развития гипноза, как он существовал, применялся и передавался из поколения в поколение. Не беря во внимание множества исторических проявлений из глубокой и средневековой древности, для простоты подразделим гипноз на два периода: донаучный и научный.

Донаучный: древний и средневековый период

Древний мир богат и разнообразен применением гипноза. Явления, методы гипноза применялись лекарями и жрецами, магами и йогами, браминами и факирами, колдунами и прочими способными обладателями в лечебных и религиозно-мистических целях, а также для укрепления своего авторитета.

В донаучный или древний период, гипноз не был научно обоснован, а гипнотизеру, суггестору, внушаемому отводилась роль посредника между богами и простыми людьми. В храмовой медицине древних Египта, Рима, Греции, Персии, Ассирии, Вавилона сеансы гипноза назывались "инкубациями", а в практике йогов - "вашитва" и "санмохан-асира". Знания древних народов о гипнозе в средние века были почти забыты, а способы, и приемы гипноза, то есть воздействия путем внушения - о утратились.

В течение трех с половиной веков, то есть с середины XVII-го по XIX-ый, сформировалось и окончательно оформилось фантастическое и мистическое учение - "животный магнетизм". По этому учению один человек может оказывать влияние на организм и психику второго, посредством так называемого "магнетически-жизненного флюида" (от латинского fluidis - текучий) - таинственной жизненной силы,



эфироподобной жидкости или "эманации", как будто извлекаемой из глаз, рук и других органов тела. Тогда считалось, что "магнетически-жизненный флюид" - это изначальный эфир, который пронизывает всю Вселенную, а вместе с ней и человека.

Существуют отдельные люди, которые подобно аккумулятору могут накапливать этот эфир и передавать другим. Люди, обладающие такой способностью, назывались магнитезерами. Первоначально источником магнетизма считались планеты и звезды. В магнетизме магнит рассматривался как кусочек метеорита, оторвавшийся от звезды или планеты, а затем действующий подобно звездам. При этом усматривалось сходство "магнетически-жизненного, флюида" с действием магнита, поэтому учение и получило название "животный магнетизм".

Во второй половине восемнадцатого века это учение сформулировал и распространил австрийский врач-маг-нитопат, доктор права, философии и медицины Франц Антон Месмер, живший с 1734 по 1815 годы. Вот поэтому "животный магнетизм", еще и поныне часто называли и называют "месмеризмом".

Научный период: середина XIX века по настоящее время

В середине девятнадцатого века наряду с учением о гипнозе, (от греческого *hipnos* - сон), возникло и закрепилось учение о суггестии, (от латинского *suggestio* - внушение или намек). Если первый термин (гипноз) означал воздействие на человека в особом состоянии, то второй (суггестия) означал воздействие на человека в \_ любом состоянии. Гипноз слился с суггестией вообще, хотя является только одним из множества ее проявлений. Первый термин ввел в 1843 году английский хирург из Манчестера Джеймс Брэд (1795-1860), второй же термин ввел в 1866 году французский врач из Нанси-Амвросий Август Льебо (1823-1904).

Научный спор о природе гипноза разгорелся во второй половине девятнадцатого века. Его вели с 1870 по 1890 годы два французских ученых: профессор терапевтической клиники университета в Нанси Ипполит Бернгейм (1840-1919) и известный невропатолог из Сальпериевской психиатрической больницы в Париже, метр неврологии того периода, член французской Академии наук Жан Мартен Шарко (1825-1893). Каждый из них возглавлял соответствующую школу.

Нансийская школа гипноза придерживалась следующей точки зрения на гипноз. Во-первых, все проявления гипноза сводятся к суггестии, то есть к психическому воздействию на человека, на его воображение. Во-вторых, физические факторы при гипнозе не играют роли или же играют вспомогательную роль. В-третьих, гипноз - это нормальное явление, свойственное здоровому человеку, и его следует сблизить с естественным ночным сном.

Другой же, противоположной точки зрения на гипноз придерживалась Сальпетриерская, или Парижская школа гипноза. Во-первых, все проявления гипноза сводятся к физическим воздействиям, то есть потокам тепла, мерным звукам и другим зрительным раздражителям. Во-вторых, суггестия играет при гипнозе второстепенную роль. И, в-третьих, гипноз - это проявление искусственно вызванного истерического припадка, или ненормального патологического состояния психики, свойственного больным, страдающим истерией. Названный спор специалистов-медиков одержали сторонники школы

гипноза из города Нанси. Девиз нансийцев "гипноза нет, есть только суггестия" оправдал себя экспериментально. По нашему мнению суть не в названии, а в природе воздействия гипноза или суггестии на сознание и органы чувств человеческого организма.

На границе двух веков, XIX и XX-го, французский аптекарь из Нанси Эмиль Куэ (1857-1926) основал школу самообладания путем сознательной аутосуггестии "Неонансийскую школу суггестии".

Неонансисты считали, что суггестия возможна благодаря воображению и она действует через аутосуггестию. Существенный вклад в развитие гипноза внесли и ряд мастеров

практической психиатрии. К ним прежде всего относятся: В. Л. Леви, А. Б. Добрович, В. Е. Рожнов, П. И. Буль, Л. Л. Васильев, В. С. Лобзан, Ю. И. Резина и другие. Возможности полезного использования суггестии - гипноза в повседневной деятельности значительны и обширны, разнообразны и многообещающи. Поэтому хочется верить, что в настоящий период времени гипноз получит в научном плане дальнейшее развитие.

Физиологические моменты гипноза и суггестии вскрыл русский советский ученый физиолог Иван Петрович Павлов в 1921 году. Он установил, что гипноз - это частичный, или "парциальный" сон, результат частичного условного торможения клеток коры больших полушарий мозга человека. Гипноз, суггестию в целом, Павлов относил к простейшему условному рефлексу.

Биофизик Лазарев Петр Петрович в 1922 году объяснил феномен мысленной суггестии, то есть телепатии, с точки зрения электромагнитной теории света. Он считал, что наш мозг - это своеобразный клеточный вибратор, генерирующий в пространство особые электромагнитные волны определенной длины и частоты. Длина и частота электромагнитных волн, излучаемых человеческим мозгом, зависит от характера и содержания мысленной деятельности человека. Скорость излучения мозговых электромагнитных волн равна скорости света, то есть 300 000 км/сек. В другом мозгу чужая мысль отражается или отмечается в том случае, если оба мозга одинаково настроены.

В 1932 году сторонник неонансийской школы суггестии немецкий нейропатолог из Берлина Иоганес Генрих Шульц разработал и утвердил метод (А. Т.) "аутогенной тренировки" (от греческих слов autos - сам, genos - род).

Труднее и прискорбнее, в отличие от колдунов и шаманов, участь экстрасенсов, которых в настоящее время предостаточно. Они подобно травинкам с трудом пробиваются сквозь городской асфальт.

Значительная доля усилий экстрасенсов уходит на то, чтобы выжить этой инородной среде, не жертвуя при этом своим даром.

## **СОВРЕМЕННЫЙ ГИПНОТИЗЕР**

Гипноз в настоящее время получил дальнейшее развитие. Важное значение гипноза вытекает из теоретических и научных обоснований, проводимых экспериментов в Германии, Франции, США, России, Англии и других странах.

О себе могу сказать следующее - родился я в белорусской деревне. Моя бабушка - известная травница и целительница в своей местности - учила меня своим премудростям, внук оказался способным учеником. Как же я пришел к гипнозу и парапсихологии?

Сколько помню, всегда интересовался скрытыми в себе возможностями, занимался аутотренингом, раджа-йогой, парапсихологией. Никогда не отступал, не бро-сал занятий ни в армии, ни во время учебы, ни на работе. Как гипнотизер-профессионал я дал уже более двух тысяч сеансов по всей стране: в Киеве и Ленинграде, Екатеринбурге и Челябинске, Чите и Чернови-цах, Иванове и Таганроге, в Москве и многих других городах. Я выступал с познавательной программой по гипнозу, в которой показывал что-то новое в возможностях человека, в практике быстрого счета: запоминал 300 цифр, 300 слов за кратчайшее время, производил возведение чисел в 7-ую степень и совершал другие математические операции.

Была работа по программе, разрешенной НИИ психиатрии Минздрава, а затем возникла потребность реализовать себя в целительстве. И результативность была на высоком уровне. Не на 100 процентов, конечно, но все же очень высокий процент... Лечил энурез, заикание, опухоли, переломы и другие болезни, кодировал от алкоголя, и считаю, что как современный гипнотизер, : успешно овладел целительством. Что касается 100 процентов, так это можно отнести к Иисусу Христу, как божественному гипнотизеру. Для него, по Библии и описаниям его апостолов, "не было : ничего у человека не излечимым", даже 2000 лет наш зад. Я точно определяю вначале - сумею ли я помочь; человеку или нет, гипнабельный ли этот человек. Если я смогу его загипнотизировать, то уже сумею сконцентрировать его сознание, состояние так, что его организм начнет с утроенной силой восстанавливаться.

Ведь человек имеет 10-ти кратный запас прочности. Не в одном, так в другом месте организма есть этот запас. Скажем, у пациента болит печень, а в руках и ногах энергия имеется с запасом. Моя задача возбудить саморегуляцию организма больного с тем, чтобы его энергия была направлена к больным органам в большем количестве-. На этом, кстати, основаны и возможности тибетской медицины, и методы Джуны.

При этом расходуется энергия, от какого внешнего источника можно подпитаться? Из космоса? Это высокая психическая энергия. А мы с вами говорим о низшей жизненной, которая сосредоточена в самом человеке. Вероятно, подъем саморегуляции, возбуждение собственной энергии исцеляемого зависит и от поступления психической энергии извне. Я помогаю больному мобилизовать жизненную энергию, сосредоточить ее в нужном направлении и концентрации в больном организме. В данном случае, он является проводником, возбуждающим саморегуляцию.

Как итог стремления обобщить многолетнюю практику, мной была организована Московская о школа гипноза - МШГ. Из МШГ ежемесячно выпускаются подготовленные дипломированные гипнологи. Конечно, не всякий выпускник МШГ, может быть квалифицированным гипнотизером. Но каждому ученику под силу, с учетом тренировок и напряженного труда, обеспечить успех в жизни. По крайней мере, каждый выпускник извлекает огромную пользу, для

себя и своей семьи - это безусловно.

Уметь успешно гипнотизировать, да еще и заниматься целительством, для этого мало просто окончить МШГ. Необходимо тренироваться, и иметь способности, желание постоянно трудиться и совершенствоваться.

Все ли удастся? Нет, конечно. Но идет развитие, набор опыта, познание человека. Имею учеников, самостоятельно работающих на эстраде и занимающихся целительством: Ю. Лонго, И. Ульянов, г-жа Дали, Лилиана, Александр Солнцев, Лазарь Якубов.

Историю гипноза трудно описать в отдельной статье, разделе или главе в книге. Можно было бы написать книгу, а можно написать и тома книг по истории гипноза. Ведь история гипноза, это пожалуй, самое древнее и дивное явление, которое зародилось в человечестве и рождается ныне с каждой новорожденной душой в ребенке. Не стану утомлять читателей. Не стану глубоко "копаться" в истории развития гипноза и человечества.<sup>1</sup> А посему приведу примеры из сегодняшних времен - отдельные эпизоды из практики.

Многие болезни в организм человека принесены черной магией, злыми людьми и нечистыми духами. В подобных случаях носители этого "вируса" - глаза мучаются, теряют сон и аппетит, их преследуют всевозможные неудачи.

Снять "порчу" - глаз можно не только при личной встрече, но и по фотографии, которая всегда связана невидимыми нитями с самим биологическим объектом из черной магии. Нужно лишь стереть с сознания человека негативную информацию, раскодировать внутренний конфликт.

Есть сотни излеченных пациентов по фотографиям, зарядке воды, кремов и так далее. Мы получаем от читателей фотографии больных, патология которых по версии родственников, после порчи. Мы же отбираем из них тех, кто действительно по нашему мнению споткнулся о "черный порог" - и снимаем глаза.

Для легко внушаемых и поддающихся гипнозу, а их примерно около 20 процентов и более, почти безотказно действуют заряженные газеты, фотографии, кремы, духи, вода и многое другое. Эти люди - гипнотики с легко подвижной психикой, мобильной нервной системой, у которых воображение становится более сильным раздражителем, нежели сам предмет. Предмет (газета, фотография, крем) действительно заряжен, но чтобы он работал, об этом нужно объявить и убедить, иначе этот поток энергии не включится.

А можно ли измерить данные процессы и научно обосновать их?

В древнеиндийском эпосе есть утверждение, что невозможно зарегистрировать приборами психическую энергию, ибо это сущность более тонкая, нежели человеческое сознание способно воспринимать. И далее там сказано, что это можно зарегистрировать тогда, когда это сбылось, по делам человеческим. О наличии какой-то силы у человека можно судить только по результатам.

Преуспевающий бизнесмен не может не быть гипнотизером, а сильный гипнотизер не может не преуспевать в бизнесе.

Сила гипноза в его современном развитии и действии подтверждает то, что гипноз на эстраде - это, как бы одна сторона гипноза. Но он же важен и нужен: в бизнесе - предпринимателям; в спорте - спортсменам; в медицине для исцеления больных от тяжелых недугов. Можно верить

в гипноз, можно и не верить. Только при этом - выигрывает тот, кто верит в гипноз. Или точнее: влияя гипнозом на сознание и подсознание человека - людей, мудрый гипнотизер может излечить, научить как стать хорошим бизнесменом, удачным предпринимателем; а спортсмена - стать рекордсменом.

В программу МШГ введен и специальный курс, цель которого научить пользоваться полученными знаниями именно в сфере бизнеса. В рамках этого курса мы стремимся выработать у слушателей не только уверенность в своих силах, но и в способность убеждать других. Хотя то и другое взаимосвязано: чтобы убедить, надо быть прежде всего уверенным в себе самом.

На занятиях обращается внимание и на разного рода физиологические тонкости. Каждый бизнесмен должен знать, каким образом воздействуют на сознание человека различные стимуляторы - чай, кофе, вино, водка, алкогольные и другие напитки. Ссылаясь на опыт китайской и тибетской народной медицины, советую все важные встречи, переговоры и прочие дела вести до обеда.

Допустим, если вам надо на свою сторону обратить человека, который негативно к вам настроен, то можно воспользоваться даже не внушением, гипнозом, техники которого вы еще пока не знаете, а методом психологического маятника. Для начала надо вызвать у собеседника всплеск направленных против вас негативных эмоций. Вы можете спросить, а каким образом это сделать? Например покритиковать его манеру одеваться, найти изъян - не застегнута пуговица, перекошен галстук. Ваш собеседник или оппонент, скорее всего, ответит вам колкостью, несдержанно. Однако, через полчаса, по закону психологии им же и овладеет угрызение совести, раскаивание в своей несдержанности. Как говорится, в таких случаях "эмоциональный маятник" качается в обратную сторону. Тут-то и надо перейти к существу обсуждаемого вами совета, предмета или вопроса.

О развитии гипноза "и примерах можно написать еще не одну страницу. Но суть для истории в другом, а именно: гипноз с каждым днем успешно развивается, да так, как никогда раньше не развивался.

## **ЧАСТЬ II**

### **РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГИПНОТИЗМА**

#### **ГЛАВА 1 ШКОЛА ГИПНОЗА. I СТУПЕНЬ**

Прочитав этот курс и отложив книгу в сторону, вы посмотрите на мир совершенно другими глазами. Вы станете Посвященным. Теперь, когда я пишу эти строки, я оглядываюсь на прошлое и задумываюсь, с чего начать. Ответ однозначен: начинать надо с самого себя. Сейчас, когда мной обобщен опыт всего нашего колдовского рода и даны 2000 массовых сеансов гипноза в цирках, Дворцах культуры Москвы, Киева, Ленинграда и других больших и малых городах, обучены технике гипноза 300 человек непосредственно в Школе гипноза в Москве в Центре "Арбат" (Староконюшенный пер., дом 37), я понял, что можно обучить моей технике гипноза, точнее старинным техникам гипноза, мною приготовленным применительно к современным условиям. Я

понимаю, что вас так просто нелегко обучить гипнозу, и я делаю для вас большее. В этом тексте между слов я вам внушу, что в конце курса вы станете гипнотизером. Если невозможно научить, то возможно внушить, что вы гипнотизер. Доверьтесь мне и -следуйте указаниям в тексте применительно к своей нрав-, ственности. И помните, гипноз - сильное оружие. Но насколько вы отступите от этого курса, настолько вы во времени отдалитесь от реализации себя как гипнотизера. С первых строк поступите следующим образом. Желательно сохранить в тайниках своей памяти эти заповеди и не знакомить с ними людей, на которых вы будете воздействовать. Для начала вы должны создать вокруг себя ореол таинственности. Объявите себя гипнотизером или, если по морально-этическим требованиям вам трудно это сделать, тогда косвенно дайте знать окружающим вас людям, что вы имеете отношение к гипнотизму. Это нужно для того, чтобы возбудить их воображение в отношении вас. Пусть они энергией своего воображения питают ваш образ, ваше Я. Зародите в их душе хотя бы такую мысль. Я это называю символом Веры. Они, конечно, будут сомневаться, что вы сможете их усыпить, но уже где-то в душе у них будет тлеть огонек: "А кто его знает, а вдруг он, и правда, на меня сможет подействовать. Ведь говорил мне кто-то, что он, вроде, занимался гипнозом". Может это и не совсем этично, но вы должны содействовать распространению о себе домыслов, легенд, слухов, но информация должна быть правдивой и исходить не от вас напрямую к гипнотизируемым, а через посредников, косвенным образом. Этим самым вы себя как бы обязываете оправдать ходящую о вас информацию. Никогда не сомневайтесь в своих силах. Сомнения отнимают вашу психическую энергию.

Но начнем непосредственно с техники овладения взглядом. Упражнения по концентрации взгляда. Привожу их из знаменитой "Коллекции Флауэра", по которой занимался я сам. Здесь возникает много вопросов, на которые в книгах нет ответов. О чем думать, когда концентрируешь взгляд. Скажу сразу: ощущайте самого себя, все свое тело и на этом фоне мысленно представляйте, что своим взглядом пытаетесь прожечь насквозь точку, на которую направлен взгляд. Попутно перед сном займитесь аутотренингом. Своими -словами расслабьте свои мышцы и попытайтесь сами себя усыпить. Вы в любом случае спите каждую ночь, только сон приходит по размеренному ритму и в связи с нашими привычками и укладом жизни. Попробуйте сами вызывать сон ярким представлением о -сне и безмятежном покое. Если вы научитесь усыплять себя, это будет большая победа на пути к овладению гипнотизмом. Но, если не получается, не расстраивайтесь. Других усыпить бывает на-: много проще, чем самого себя.

Желательно, конечно, чтобы вы не курили и имели поменьше вредных привычек. Но если они есть, то сделайте так используйте энергию привычек в корыстных це- лях. Например, хочется курить. Сила желания - это вид психической энергии. Разум найдет любые оправдания, чтобы потратить психическую энергию. Например: один раз живу, ну, что это за жизнь, так мучиться, и многое другое. Но если вы сумели проявить свою Волю и не закурили, то в этот момент произойдет, можно сказать, чудо. Вы получите энергию желания, энергию этой привычки. Энергия останется в вас, она поменяет свой знак с минуса на плюс. Но при этом возникнет другое желание - кому-то похвалиться, сказать, что вы вот уже неделю не курите. А вы

возьмите и не скажите об этом. Дополнительно получите еще психическую энергию.

Как можно меньше старайтесь сообщать каких-то новостей. Примерно недели через две подобной практики вы увидите резкую перемену в самом себе. Ваш взгляд станет магнетическим, приобретет особую гипнотическую силу. И окружающие вас люди будут чувствовать, что в вас скрыта какая-то внутренняя сила. Вы приобретете колоссальную психическую энергию, которая понадобится вам для внушения как словом, так и телепатически. И вот встает вопрос, что же все время так и копить энергию и вообще не сообщать никакой информации окружающим вас людям? Ответ такой. Если уж что-то надо сказать, или вы не сдержались, то тогда произносите это в форме Внушения. Это значит, что на собеседника надо произвести Впечатление. Вот в чем главная тайна Внушения - произвести впечатление. В любой форме словом, делом, жестом или личным примером - это уже будет своего рода гипнотическое воздействие. А отсюда уже недалеко и до внушения идеи сна.

Особо хочу отметить значение воли. Драгоценнейшее свойство, которое присуще человеку, заключается возможности вселять свою волю в других людей. Это свойство имеет гипнотическую природу и коренится в вере в самого себя. Но когда вы еще получите технику внушения из этого курса, тогда вы поистине сможете стать человеком, обладающим Сверхсознанием.

Но помните, все, что здесь я пишу, поддается четкому логическому анализу, все построено на законах логики. Это для непосвященных гипнотизм - мистическое учение.

## **УРОКИ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ГИПНОЗУ**

**Урок 1.** Нарисуйте на белом листе бумаги темную точку размером с копеечную монету. Повесьте листок на стенку так, что когда вы сядете на стул, то точка находилась бы на одном уровне с глазами. Сядьте напротив точки на стул на расстоянии 2 метров. Начинайте смотреть на точку пристально, внимательно, как будто собираетесь ее прожечь своим взглядом до тех пор, пока не появятся слезы. Как только слезы появились, остановитесь и перенесите упражнение на вечер, если вы занимались утром, и соответственно - на утро, если занимались вечером. Днем заниматься тоже можно, даже нужно, но об этом чуть позже.

Так вот, когда смотрите на точку, то ощущайте самого себя, все свое тело, почувствуйте мощь своего тела, представляйте, как из ваших глаз исходят 2 луча и в центре точки лучи сходятся. Цель этого упражнения - научиться сводить в одну точку взгляд. Теперь это ваш постоянный взгляд. Взгляд гипнотизера. Где бы вы не находились, приучайте себя смотреть на объекты, как живой, так и неживой природы, пристальным концентрированным в одной точке взглядом. Окружающие вас люди и животные будут чувствовать ваш взгляд даже спиной. Вы должны смотреть не мигая, иначе поток флюидов будет прерываться и не будет особой силы во взгляде. Но ваш взгляд должен быть к тому же

магнетическим и красивым, когда я говорю магнетическим, то имею в виду такое выражение глаз, чтобы человеку непосвященному трудно было оторвать взгляд от ваших глаз. Вы должны не просто таращить глаза, а очаровывать как змея.

**Урок 2.** Для правильной постановки вашего взгляда нужно поработать с зеркалом. Через 2 недели, после того, как вы стали проводить упражнения с глазами, вы убедитесь, что находитесь на верном пути, это даст вам веру в себя. А вера в себя - это самое главное для гипнотизера. Теперь встаньте перед зеркалом, немного потренируйтесь, найдите для себя такое выражение своих глаз, которое вам наиболее нравится, зафиксируйте его, запомните и старайтесь смотреть так всегда. - Утром и вечером запоминайте выражение своих глаз в 3 течение 2 недель. Есть еще третье упражнение, когда нужно смотреть на пламя свечи, оно выполняется также как с точкой, но считается более трудным. Выбирайте сами. И вот, что еще. Если вам будет что-то непонятно что ходу нашего курса, то поступайте всегда, как считаете нужным, как вы сделаете, так и будет правильно, главное, чтобы вы делали действие без тени сомнения, главное - уверенность.

**Урок 3.** Кто легко поддается гипнозу? Как определить поддается человек гипнозу или нет?

1. В целом блондины поддаются легче, чем брюнеты.
2. Люди с черными и карими глазами поддаются в большем отношении и более часто впадают в глубокий о гипнотический сон. Очень хорошо поддаются крупные, большого роста мужчины. Они к тому же очень внушаемы даже в бодрствующем состоянии. Ну, а если брюнет оказался гипнотиком, да еще он и крупный мужчина, то это подарок судьбы.
3. Легко поддаются гипнозу люди с очень влажными руками, особенно, если у них на верхней губе видна испарина, капельки пота, также легко загипнотизировать человека с очень сухими руками.
4. Очень хорошие гипнотики люди с рыжими волосами, все за исключением дерзких огненно-рыжих.
5. Есть еще одна категория потенциальных гипнотиков, это такие люди, которые напоминают нам персонажи святых, сошедшие с икон и картин древних мастеров. У них глаза немного подняты к небу или опущены вниз с кротким нравом и стеснительные. Ну, например, как отрок Варфоломей или набожная Мария Магдалина.
6. Почти 100% поддаются дети от 7 до 15 лет (за очень редким исключением).
7. Легко поддаются гипнозу также люди истеричные, а также люди, на которых действуют теле- и радиосеансы гипнотизеров и испытывали на себе гипнотическое состояние в любой форме.

**Урок 4.** Кто не поддается гипнозу?

1. Сильно пьяные.
2. Глубокие старики.
3. Грудные дети. Но у меня были случаи, что засыпали и они, но крайне редко.
4. Дебилы и люди с тяжелыми психическими заболеваниями.
5. И еще одна категория, наверное самая многочисленная - это все



обычные люди, которых невозможно загипнотизировать с первого раза и которые, как правило, гордятся тем, что их ничто не берет, но в душе они тоже хотят, чтобы их когда-нибудь загипнотизировали. Но и таких можно загипнотизировать, на мой взгляд, единственным способом. Я этот метод называю

гипнозом "по условному рефлексу" и еще "по Павлову". Как собаке великий наш физиолог Павлов включал свет, и при этом животному давали пищу 1, 2, 3...10 раз. И вот включается свет, и у животного вырабатывается желудочный сок, и течет слюна. Так и человеку, если ему провести 10 сеансов гипнотического

внушения и раз 100 произвести внушение сна, то он в конце концов уснет. Ведь засыпаем мы каждую ночь по условному рефлексу.

Хочу сказать, дорогие друзья, что если вы встретите где-то в старых изданиях и даже в современных перепечатках со старинных изданий по гипнозу немного иные указания, то знайте - за 100 лет многое изменилось в мировоззрении людей, и те признаки, которые говорили о том, что человек поддается гипнозу, могут не отвечать современным требованиям, и наоборот средства массовой информации, вся социалистическая система сделали наш народ исключительно послушный только одному виду гипноза. Это гипноз убеждения.

В течение 70 лет практиковалась безграничная вера в то, что говорят нам с экрана, пишут газеты и т. д. Я лично сам загипнотизировал за свою жизнь 30000 (тридцать тысяч) человек и могу привести такие примеры, что под гипнозом почти у всех гипнотиков наблюдается следующий феномен. А именно, когда попросишь загипнотизированных сказать свое мнение об экономическом, педагогическом, культурном и других направлениях в нашей стране, они начинают говорить, как делегаты партийных съездов или другие бюрократические работники. Когда я пытался направить их речь, изменить их мнение, то мне даже под глубоким гипнозом это не удавалось. Это все говорит о том, как велико гипнотическое воздействие, сделанное нам лидерами разных периодов (застоя, перестройки, культа личности) и т. д. и т. п.

Я могу лишь подтвердить, что все сказанное выше в настоящее время остается в силе, но иные источники по гипнозу, на мой взгляд, хотя и устарели, все же имеют некоторую познавательную ценность. Да, вот еще забыл сказать, что мальчики легче поддаются гипнозу, чем девочки, также мальчики достигают более глубоких стадий гипноза, чем девочки. С возрастом мужчины и женщины в процентном отношении становятся равны, а более глубоких фаз гипноза достигают все равно мужчины. Видимо, играет все-таки роль, хоть и незначительную, превышение веса мозга мужчины над весом мозга женщины. Я не выдвигаю никаких теорий, просто констатирую факт на основании собственных наблюдений. А бытующее мнение, что женщины легче поддаются гипнозу, ошибочно из-за того, что женщины чаще ходят на подобные массовые сеансы гипноза и имеют большее желание загипнотизироваться. Можно еще рассматривать каждого мужчину и каждую женщину как гипнотизера и гипноти-ка, но только лишь в императивном варианте. Это уже из любовной магии и об этом мы говорим только на занятиях в очной школе гипноза. Сейчас переходим непосредственно к технике гипноза. Существует много методов гипнотизации.

**Метод 1.** Фиксация глаз пациента на блестящем предмете. Усадите пациента на стул, в удобное кресло. Скажите ему, что сейчас он будет смотреть на блестящий предмет примерно в течение 5 минут. Скажите ему это решительным тоном и с верой в себя. Еще ему скажите, что через некоторое время он почувствует, как веки тяжелеют, в мозг входит сладкая истома, что у него будет возникать снопоподобное состояние. Можете сделать дополнительно внушение на расслабление мышц и общее успокоение. Затем, через некоторое время, вы убедительным тоном скажите, что блестящий предмет притягивает взор с каждой минутой все сильнее и сильнее. Становится трудно оторвать взгляд от этого предмета, а веки тяжелеют все больше и больше, желание уснуть нарастает. Если дать возможность смотреть на блестящий предмет еще 5 минут, то пациент незаметно для себя закроет глаза и уснет. Если он не закрывает глаз, но по нему видно, что он близок ко сну, то сами своими пальцами прикройте ему веки и скажите: "Спи спокойно, засыпай все глубже и глубже, ты погружаешься в глубокий сон, только сон..."

Этот метод усыпления особенный. В отличие от других он имеет много разновидностей. Во-первых, что за блестящий предмет? Это может быть стеклянный или металлический шарик размером с куриное яйцо или меньше. Лучше, если это будет хрустальный круглый отполированный до блеска шар диаметром около 8 см. Именно такой хрустальный шар использовал знаменитый гипнотизер граф Калиостро для своих сеансов в XIX веке. Он собирал за круглым столом 10-12 детей в возрасте 7-15 лет. Это были дети родителей высшего общества Санкт-Петербурга. Калиостро проводил с ними сеансы гипноза, переводя потом их в сеансы ясновидения. Дети с ярким воображением раскрепощались, и неожиданно для себя самих и присутствовавших взрослых начинали видеть в шаре будущие события. Вот это и есть магический кристалл графа Калиостро. Сейчас эти опыты позабыты, позаброшены, и никто, наверное, не проводит подобных экспериментов. Я лично сам вместо магического кристалла использовал зеркало, что - при работе с зеркалом - совсем иная техника и немного опасная. Я рассказываю об этой технике только в очной школе гипноза, потому что опасаясь непредвиденных событий (если описать эту технику в руководстве, то без учителя ее применять нельзя). А не пользовался я кристаллом, потому что у меня его пока просто нет. Третья разновидность этого метода заключается в том, что птицу и мелких животных гипнотизируют светящимися глазами. Попробуйте сами посмотреть в глаза кошки в темноте и убедитесь, как трудно оторвать свой взор от светящихся глаз.

И вот теперь мы подходим к одной из самых красивых тайн гипноза. Почему я дал вам упражнения по концентрации взгляда в начале нашего курса? Да потому, что роль блестящего предмета должны выполнять ваши глаза, вы не должны мигать достаточно долгое время, у вас должен быть загадочный магнетический взгляд, от которого человеку трудно было бы оторваться. А как получить именно магнетический взор, я также писал в начале нашего курса. Любая энергия отрицательной привычки может нам пригодиться, когда мы победим привычку, никотин, алкоголь, многословие и т. д. Вот поэтому в народе считалось, что у гипнотизеров особенные глаза и особенный взгляд. Да, есть такие люди, которые по наследству получают

способность смотреть пристально, не мигая, и соответственно у них врожденная способность к гипнозу. Это значит, что у них в роду уже кто-то прошел этот путь, который я вам сейчас предлагаю.

**Метод 2.** Метод усыпления с помощью пассов. Очень действенный способ для тех, кто занимается экстрасенсорикой. Во-первых, у вас должны быть очень горячие руки, тогда ваши пациенты быстрее будут засыпать, но можно проводить пассы и холодными, и влажными и сухими руками, но повторяю - лучшие результаты "будут у тех, у кого руки горячие. Всегда считалось, что только тот человек, у которого очень горячее тело и, естественно, горячие руки, может быть настоящим целителем. И бабушка мне всегда внушала, что когда я "пойду в люди", и если вдруг мне придется где-то простыть, ненароком заболеть, чтобы я выбирал себе врача, целителя, знахаря, даже просто бабку заговорить воду, следующим образом: локтем словно бы нечаянно прикоснуться к человеку и почувствовать тепло его тела, может быть даже жар, как от печки, и попросить его подержать свои руки на больном месте или просто положить руку на больное место.

Конечно, меня учили как самому себе помогать, однако самого себя лечить намного труднее, потому что из здорового органа в своем теле мы перебросим жизненную силу в больной орган и тем самым себе поможем, но больше энергии у нас от этого не станет. А если нам поможет целитель, то приток жизненной силы будет извне, и, естественно, мы быстрее будем выздоравливать.

Так вот я немного отклонился от первоначальной задачи. Посадите или положите гипнотика, пациента, чтобы ему было удобно, хорошо, комфортно. Скажите твердо, что будете его усыплять. Предложите ему закрыть глаза, расслабиться, думать о том, о чем думается или ощущать свое тело. Потрите свои руки друг о дружку и начинайте проводить ими медленно от головы до колен. Один пасс продолжается 30 секунд, затем вновь поднимите руки и опять в течение 30 секунд ведите вниз вдоль тела до колен. Так проводите пассы 10-15 минут, ни слова не говоря. Во время движения рук вы будете чувствовать, что руки разогреваются, может в них появится легкое покалывание, это будет говорить о том, что все идет правильно. Пассы проводите так, чтобы гипнотик всей кожей чувствовал движение ваших рук, даже через одежду. Дело в том, что его кожные рецепторы обязательно будут улавливать тепло ваших рук, движение воздуха от рук, может быть еще что-то, исходящее из кончиков ваших пальцев, и эти слабые раздражители вызывают сильное торможение в коре головного мозга, замедляется кровообращение во всем теле, и человек впадает в особое состояние сознания, даже не гипнотический сон, а так называемый магнетический сон. Так именовал это состояние родоначальник этого метода великий Месмер и его последователи.

Этот способ усыпления очень полезен для здоровья, чрезвычайная ценность его состоит в том, что он позволяет развить способности ясновидения у гипнотика. Не спрашивайте в этом случае у гипнотизируемого, спит он или не спит, просто поднимите его руку и зафиксируйте на 1-2 секунды в приподнятом состоянии. Если рука так и осталась висеть, значит нужное состояние близко. Опустите руку и скажите испытуемому, что сейчас мы вместе будем совершать путешествие сознания в страну детства. Я этот опыт называю "дорога

воспоминаний".

Начинайте ему внушать картины его предполагаемого детства, что он сейчас ребенок, юноша или девушка; его босоное детство, первая любовь, весна и т. д. Незаметно переведите его дух в страну вашего детства и оставьте его наедине, предварительно дав ему такое внушение словами: "Через 5 минут я выведу тебя из этого снопоподобного состояния, и ты мне расскажешь все, что видели твои духовные очи". Иногда этот человек расскажет вам такое, что знать могли только вы один. В данном случае можете считать, что вам вдвоем удалось подключиться к общему энерго-информационному полю Земли, и теперь вы можете получать вполне достоверную информацию и прикоснуться к великой тайне голографи-ческого Пространства, когда вещи начинают говорить о том, что они видели и слышали, когда по маленькой части целого можно судить о самом целом. И тут уже нет границ ни во времени, ни в Пространстве. Экспериментируйте, задавайте вопросы, ищите новое, и Бог вам в помощь.

**Метод 3.** Так называемый "мягкий метод гипнотизации". Как обычно, посадите пациента так, чтобы он испытывал состояние комфорта. Этот метод следует применять, когда к вам обращаются за помощью снять головную, зубную или иную не слишком опасную боль.

Положите свою правую руку на лоб пациента и начинайте ему внушать идею сна, что его руки расслабляются, тяжелеют. "Приятное чувство отдыха, покоя и сна, мягкие теплые волны окутывают твоё тело, и ты погружаешься в глубокий сон, только сон все глубже и глубже".

Внушайте эти формулы сна в течение 10 минут. Потом оставьте гипнотика наедине с собой, предварительно сказав ему, что вы отойдёте на 5 минут, а он пусть себе спит глубоко и спокойно. Не надо спрашивать, спит он или не спит. По истечении 15 минут, вновь прикоснитесь своей правой рукой к его лбу, вискам, и скажите: "Сейчас я буду считать до трех, как только я скажу "три", мы сделаем глубокий вдох, откроем глаза, проснемся и почувствуем себя молодым, веселым, красивым и здоровым. Раз, два, три... Делаем глубокий вдох и т. д."

Если Вы отработаете этот метод до автоматизма, то его можно усложнить, чтобы проверить степень вашего воздействия. Перед тем как начинать усыпление, включите какие-либо помехи: радио, телевизор громко, или тихо, на свое усмотрение. Опыт производится, как написано выше, но после окончания гипнотизации мягко спросите гипнотика, о чем была передача по радио, телевизору. К своему и вашему удивлению пациент никак не сможет вспомнить о чем же все-таки была передача. И только после этого спросите у него: "Ну, как ваша головка или зуб?" Смею вас заверить, что результаты превзойдут ваши ожидания. Попробуйте этот метод и убедитесь сами.

Суть этого метода состоит в том, что Вы сумели переключить его внимание ненавязчиво, мягко, как будто и не старались его переключить вовсе. Здесь кроется еще одна из многочисленных тайн гипноза, а именно та, что наше сознание в отдельный момент времени может воспринимать только одну идею, одну мысль; если мы что-то видим, то другое в это время видеть не можем. Просто наше внимание скачет с предмета на предмет очень быстро и создается впечатление, что мы можем смотреть одновременно телевизор, читать газету и еще слушать, что нам говорят друзья. На самом деле наше внимание

перепрыгивает с одного на другое, и мы иногда успеваем схватить суть. Так вот, если вы полностью захватили внимание пациента или, даже, девушки, то считайте, что они - в вашей власти.

**Метод 4.** Старинный метод обезболивания применяемый в Индии, Китае. Обязательно положите своего пациента на кровать, диван или кушетку. Можно применять этот метод к тем, кто прикован к постели при болезни, переломе ноги или другой причине. Скажите пациенту, что скоро он уснет. Сядьте у изголовья и начинайте с расстояния 40-50 см смотреть в лицо гипнотизируемого, скажите, пусть он смотрит вам в глаза и не закрывает своих глаз до тех пор, пока сможет их держать открытыми, сами же пристально и решительно смотрите на него, имея в уме твердую решимость и желание, что он обязательно уснет. Хорошо, если у вас уже отработан взгляд, тогда у вас кроме уверенности будет еще чисто техническое преимущество над ним. Здесь возникает так называемый "эффект размывания глаз": и вам и ему через некоторое время будет казаться, что кругом все плывет. Но вы знаете, что это эффект размывания глаз, а он думает, что гипнотическая энергия, исходящая из ваших глаз сильно действует на него. Скоро он впадет в транс, состояние непонятное до сих пор, но старая школа утверждает, что при данном способе гипнотизации человек теряет полностью болевую чувствительность. Дальше думайте сами, что с ним делать и как ему помочь, если ваш пациент болен. Можно даже делать легкие операции под такой анестезией. Теперь мы перейдем непосредственно к технике внушения. Неважно в какой форме: будь это мысленное внушение на основе сильных мысленных вибраций, или внушение словом, убеждением, уговариванием и т. д., или это внушение будет производиться с помощью направленных образов. Чем ярче, красочнее будут построенные образы, чем дольше они будут существовать в вашем сознании, тем сильнее будет ваше внушение. Есть еще категория внушений, которые должны реализоваться в будущем. Необходимо иметь дар предвидения, чтобы делать такие внушения. Очень часто бывает так, что при попытке провести какие-то внушения в настоящем времени мы констатируем факт, что у нас не получается, и начинаем считать опыт неудачным и очень часто даже охлаждаем вообще к занятиям по гипнозу. Но именно здесь и кроется одна из главных тайн гипноза. Внушения сбываются все, но надо учитывать фактор времени. Внушения должны развернуться во времени. Можно начинать с очень простых мысленных внушений. Например, человеку который сидит перед нами в театре, кино, в метро или в любом другом месте, мы посмотрим пристально на затылок и пожелаем, чтобы он повернулся и посмотрел на вас. Не надо напрягаться, морщить лоб и усиленно думать о том, чтобы он повернулся к вам. Вы подумали и теперь к вашему внушению подключили время. Спокойно ждете результата. Спокойно и с уверенностью в том, что тот на кого вы посмотрели, просто обязан выполнить ваше внушение. Я на примере всей своей жизни убедился в том, что проходят буквально все внушения. Надо только научиться гармонично работать со временем. Усилием воли надо заставлять время работать на эту идею. Видимо, время здесь как-то действует на наши мысли, усиливая их, и сообщает им дополнительную силу. Очень часто

бывает, что глядя на кого-нибудь из своих знакомых, я представляю как разворачивается во времени их жизнь, я вижу их предполагаемые категории поступков на основании сегодняшней реактивности нервной системы, интеллектуальности, работоспособности, таланта, физических данных и комбинаций, сочетаний вышеназванных данных. Например, талантлив, но ленив; можно предположить, что менее талантливые, но более быстрые и трудоспособные обойдут талант, и этот талантливый человек окажется за бортом жизни, ему предназначенной. А зная особенности его характера, наследственность, можно предположить, как он себя поведет: станет пить водку с расстройства и впадет в меланхолию, либо попадет в руки предпринимателей, которые прибыльно используют талант этого человека, оставив ему малую толику того, что он делал под их руководством.

Трудно описать внутренний мир мыслящего человека, когда ежесекундно возникает и распадается множество образов. Здесь гипнотизер иногда выступает как предсказатель, как человек прозорливый. -Кстати об образах. Следующее упражнение основано на управлении направленными образами. Если ваше внушение не прошло по каким-либо причинам, или нам не хватает времени, чтобы дождаться его реализации, то мы можем попробовать метод направленных образов. Допустим мне надо, чтобы позвонил человек, который давно мне не звонил. Я мог бы ему и сам позвонить в случае надобности, но ради тренировки и развития своих способностей я стараюсь вызвать его на связь следующим образом. Ярко, образно представляю его лицо, волосы, как он одет, его мимику, жесты, его комнату, его телефон, как он набирает цифры моего номера телефона. Примерно через полчаса мой друг звонит мне и творит, что ему захотелось поговорить со мной, что он давно уже не звонил и вот теперь решил позвонить мне, узнать как идут дела. Все часто дают именно такое объяснение своим поступкам, которые фактически внушил им я. Но для самих себя они ищут объяснение, почему они вдруг мне позвонили, и их мозг, разум найдет десять тысяч объяснений на этот счет, но только они не могут допустить, что это я их звал. Тот образ, который я создал в своем воображении каким-то путем, мне не ведомым переданся данному человеку или даже животному и заставил выполнить действие. Я это называю для себя "законом камертона". Здесь видимо проводником является пространство. И еще, если вы о чем-то подумали и не подкрепили это временем, т. е. не соединили эту идею со временем, то эта идея может не реализоваться. Мы должны еще поверить в то, что это так и будет. Из будущего к нам должно прийти подтверждение, что задуманное сбудется. Оно приходит в следующей форме: неожиданно мы ловим себя на ощущении, что где-то в душе испытываем радость, на губах может промелькнуть улыбка, чувствуется блаженное состояние от ощущения веры в себя, в свои силы. Я это называю - экстаз удачи. , Итак, в любом деле на протяжении всей жизни: в биз-" несе и политике, педагогике и медицине - смело беритесь за принятое решение и всегда доводите его до конца. Но знайте - мало получить экстаз удачи один раз и просто ждать результата. Нужно добиваться своей цели, и на пути к цели вы еще будете получать подобные подтверждения.

**Метод 5.** Я его называю "фракционный гипноз". Урок предстоит

длинный и обстоятельный. Здесь рассмотрены все стадии гипнотизации и все фазы гипноза на воображаемом примере. Лично я сам очень часто применял все, что будет написано дальше и все здесь соответствует истине. Я полностью привожу этот урок из знаменитой книги по гипнозу "Коллекция Флауэра" (1907 г., Санкт-Петербург).

## **СЛУЧАИ И ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ ВНУШЕНИЯ**

### **Типичный случай**

С целью поучения позволю себе привести следующее. Кто-нибудь из друзей приводит к вам мальчика и говорит: "Я слышал, что вы великий гипнотизер. Мне было бы очень приятно, если бы вы показали свою силу на этом мальчике. Он ничего не имеет против того, чтобы быть загипнотизированным, и намерен делать все, что вы ему прикажете. Мальчик очень отстал в учении, он не желает работать. Мать прислала его ко мне для того, чтобы исправить. Так как я слышал об успешности вашего воздействия в таких случаях, то привел его к вам, чтобы вы применили к нему свою гипнотическую силу и излечили бы его насколько возможно от привычки лениться. Испробуйте на нем ваше искусство". Это-- типичный случай, обычно встречающийся в практике всякого гипнотизера. Теперь опишем подробно правильный метод опыта, чтобы изучающий узнал^ как нужно поступать в таких случаях.

### **а) С чего начинать, чтобы оказать влияние?**

Приблизьтесь к мальчику уверенно и доверчиво, возьмите его левую руку в свою правую и положите ему на лоб свою левую руку. В это же время запрокиньте, ему голову так, чтобы взгляд его был направлен вверх, а глаза обращены прямо на вас.

Конечно, эти приготовления несколько испугают мальчика. Но вы должны сказать, что не причините ему никакой боли, и что он скоро сам заинтересуется опытом. Уверьте мальчика, что никто не собирается причинить ему вред, никто не будет втыкать, например, иголку в голову, или вообще, делать ему больно. Оба вы должны смотреть друг другу в глаза, а вы, разговаривая с мальчиком и успокаивая его, заставляйте его производить то, что приказываете, и скажите, что собираетесь его усыпить. Вы посадите его в кресло и дадите ему в руки маленькую серебряную монету, на которую прикажите ему смотреть. Вместо серебряной монеты можно взять какой-либо иной блестящий предмет. Затем объясните ему, что с ним не случится ничего особенного, что сон его будет вполне здоровым и натуральным. Далее сообщите ему, что, глядя некоторое время на блестящий предмет, он захочет спать, что его все более и более будет клонить ко сну и что сами собой закроются глаза, и он вполне заснет.

### **б) Что говорить?**

Повторяйте еще раз положительным тоном и с ударением в голосе, что должен делать мальчик. "Смотри пристально на предмет, находящийся в твоей руке. Не обращай внимания ни на лица, входящих в комнату, ни на какой-либо шум. Твои веки становятся все более тяжелыми. Ты будешь настолько сонным, что не будешь в состоянии открыть их". Теперь станьте за его стулом, положите правую руку на затылочную

часть головы мальчика и крепко надавливайте, не причиняя ему при этом никакого неприятного чувства. Затем дайте ему некоторое время, чтобы прийти в сонное состояние, ибо все пропало, если это дело прервано. Затем возобновите внушение следующим образом: "Твои глаза станут все более тяжелыми. Ты будешь все более и более сонным; пройдет еще короткое время, и ты не будешь в состоянии держать глаза открытыми, но ты не должен закрыть их раньше, чем я прикажу это тебе. Теперь едва ли ты можешь, как следует, видеть монету, все сливается, но тем не менее смотри пристально, пока я тебе не скажу закрыть глаза".

#### **в) Цель этого метода.**

Говорите решительным, но вполне спокойным тоном с ребенком. Все внушения должны быть сделаны так, чтобы они запечатлелись в сознании его как действительные факты. Далее ему внушается идея о сне, разговор продолжается, и мальчику надо его слушать, он должен ясно понять, что ему говорят. При постоянно повторяемом внушении сна глаза его действительно сделаются скоро сонными, они начнут все более и более тяжелеть, и тогда скажите: "Твои глаза готовы уже сомкнуться, ты насилу можешь их держать открытыми". При этом голос ваш должен смягчаться, не быть таким повелительным, а сделаться сонливым, затем продолжайте еще более сонным голосом, растягивая слова, как бы вы сами сильно утомлены и желаете спать: "Теперь глаза твои должны закрыться, ты не можешь их держать открытыми, они закроются, и ты будешь спокойно спать, закрой совсем глаза". Правая рука ваша лежит, как и прежде, на затылке ребенка, левую кладите ему на лоб и говорите: "Спи!" Это приказание должно быть отдано вполне спокойно, но решительно. Иногда веки мальчика несколько секунд будут моргать, может даже долее, но вскоре мускулы его ослабнут, и мальчик со вздохом облегчения и удовольствия опустится на спинку стула. В этом положении его надо оставить и некоторое время не обращаться к нему ни с какой речью.

#### **г) В комнате должна быть тишина.**

От человека, сопровождающего мальчика, требуйте, чтобы он все время сеанса сидел совершенно тихо, не производя ни малейшего шума, который бы мог отвлечь внимание, и чтобы он не делал никаких замечаний ни вам, ни мальчику. Понятно, что обо всем этом надо переговорить до начала сеанса.

#### **д) Следовать за мускульным движением мальчика.**

Давши мальчику несколько минут покоя, скажите очень тихим голосом: "Ты теперь крепко уснул, и ни что тебя не разбудит, ничто тебя не встревожит, ты тогда будешь в состоянии открыть глаза, когда я тебе это прикажу, но ты не будешь в состоянии их открыть, если я тебе скажу, что не можешь этого сделать. Ты останешься в этом сне. Теперь я подниму твою руку, и это не должно тебя нисколько потревожить, ничто тебя не разбудит!"

При этом тихонько отнимайте свою руку от затылка мальчика и проведите ею два или три раза по ближайшей его руке. Затем быстро приведите ее в горизонтальное положение и говорите: "Твоя рука



неподвижна и останется в том положении, как я ее протянул". Проведите по руке еще два-три раза и произнесите: "Ты видишь, она остается твердой и неподвижной, ты ее не можешь более опустить. Она останется в том положении, в каком я пожелаю. Ты спишь здоровым сном и будешь теперь все делать, что я тебе прикажу. Проснуться ты можешь только тогда, когда я тебе прикажу". И, действительно, рука остается в том положении, в которое вы ее привели. Можно еще добавить: "Никто не может согнуть или опустить твою руку, пока я не позволю".

### **е) Первая стадия каталепсии или оцепенение мускулов.**

Можно и со второй рукой поступить точно также, советуем и ноги привести в такое же оцепенелое состояние, понятно при том условии, если организм мальчика таков, что здоровье его не пострадает.

### **ж) Устранение оцепенения.**

Когда члены мальчика будут приведены в такое горизонтальное положение, говорите так: "Ну, теперь я это влияние потихоньку устраняю, я сделаю движение над твоей левой рукой от запястья к плечу и освобожу ее от оцепенения". Исполнив это, добавьте: "Теперь твоя рука свободна, и ты можешь опустить ее вниз". То же самое производится и с другой рукой, причем надо постараться устранить из его мышления сообщенное ему при эксперименте понятие о мускульном оцепенении. "Ты теперь находишься в здоровом сне, - продолжаете вы, - и будешь делать то, что я тебе прикажу. Никто не может тебя разбудить, кроме меня одного".

### **з) Действие ваших внушений.**

Таким образом вы показали свою силу на мускульной системе испытуемого. Внушив еще несколько раз, что он может делать только то, что прикажет доктор, а не то, что он мог бы делать в нормальном состоянии, вы так подчините его своему влиянию, что он, например, только по вашему приказанию сможет опустить руку. Получается, что пациент с этих пор верит всему, что вы ему говорите, и при многократном повторении внушения очутится, так сказать, в борьбе с собственным "я". Он начнет делать то, что многие делают: употребит все усилия, чтобы опустить руку, но зная твердо, что он этого не может, он будет не в силах сделать это. Надеемся, что вам становится теперь понятным, что значит обладать силой положительного внушения, если последнее может быть передано мозгу в такое время, когда умственные силы не обладают своей высшей деятельностью.

### **и) Работа разума.**

Когда мальчик погружен в глубокий сон, или даже полуснул, он не думает так, как бы думал в бодрствующем состоянии, а потому внушение о невозможности поднять руку, может показаться ему вполне естественным, и он откажется от этой попытки. Таким образом, мозг его находится в восприимчивом для внушения состоянии, и тогда можно производить дальнейшие эксперименты, относящиеся к управлению его мускульной деятельностью.

**к) Дальнейшие доказательства восприимчивости духа.**

Точно также, как вы с согласия или без согласия мальчика могли доказать, что он не может опустить руки, если вы ему, этого не позволяете, так же можете доказать ему или другим присутствующим, что пациент не может открыть глаз, если вы внушите, что он не может этого сделать, что не может закрыть полуоткрытый рот, если вы прикажете ему оставить рот открытым, или что он не может сдвинуться со своего места, если ему будет внушено, что он к нему привязан и утратил способность движения.

**л) Сон в стоячем положении.**

Теперь поставьте мальчика на ноги, быстро проводя руками от его головы по рукам, вниз до ног, при чем слегка только касайтесь платья спящего. Но повторяя эти движения несколько раз с обеих сторон, говорите ему: "Ты можешь точно так же легко и спокойно спать стоя, как раньше спал в удобном кресле. Ты откроешь глаза, как только я тебе прикажу, и ты будешь видеть то, что я тебе прикажу. Ты будешь чувствовать, что я тебе прикажу, и все тебе покажется как бы в действительности". Далее продолжайте: "Хотя я тебе приказываю открыть глаза, но ты отнюдь не проснешься. Ты будешь продолжать спать и увидишь весьма интересные вещи, но ты не будешь пугаться и не будешь удивляться, каким образом эти вещи здесь появились. Ты будешь только знать, что ты их видишь, что они для тебя действительно существуют".

**м) Передача быстрых позитивных внушений.**

При этом опыте вы должны говорить очень быстро и не останавливаться. Представление, которое вы передаете мальчику, должно в его мозгу превратиться в действительность. Если вы на минуту замешкаетесь, или будете говорить не совсем решительным тоном, то мальчик может проснуться, обратиться к вам с вопросами и выказать сомнение. Задача экспериментатора заключается единственно в том, чтобы внушить свои мысли -мальчику.

**н) Опыт с обманом чувства зрения.**

Возьмите простую палку и передайте ее в руки мальчика со словами: "Ты не боишься змеи, ты всегда желал иметь игрушкой змею. Открой глаза и смотри на змею, которую я сейчас вложил в твою руку. Она тебя не укусит, не причинит тебе вреда. Те ее не боишься. Держи ее крепче, а то она выскользнет". Мальчик открывает глаза и вместо палки видит змею, как это было ему внушено.

Но так как ему предписали не тревожиться этим, то он с удовольствием будет смотреть и даже поласкает мнимую змею. Если вы пожелаете, вы можете моментально это спокойное, чувство превратить в сильный страх, восклицая: "Боже мой! Осторожнее! Она тебя укусит!" Таким именно образом устраиваются публичные сеансы. На них оперируют с представлениями боязни или симпатии, или лучше сказать, возбуждения данных лиц.

**о) Не внушайте страха субъекту.**

Силу гипнотизма можно также легко доказывать только такими опытами, которые производят на испытуемого приятное впечатление, а не вызывают страха. Я, по крайней мере, решительно высказываюсь против употребления последних опытов.

#### **п) Активный сомнамбулизм.**

Мальчик находится в состоянии так называемого "активного сомнамбулизма". Вы вызвали в нем иллюзию, давши ему в руки предмет и заставив его считать этот предмет совсем не тем, что он есть. Вашим внушением предмет в мозгу мальчика превратился в иной и получился обман чувств. Дальше со словами: "Теперь мы оставим змею". Берите палку из рук мальчика, кладите ее в сторону, после чего быстро и твердо проведите руками по его лицу, говоря: "Спи!" и этого вполне достаточно, чтобы превратить активный сомнамбулизм в глубокий сон.

#### **р) Обман чувств, поражающий вкусовое ощущение.**

Оставьте мальчика на несколько минут стоять и качаться на ногах, причем говорите: "Ты очень равнодушен к плодам и очень любишь яблоки и апельсины. Здесь есть прекрасное яблоко, очень хорошее, которое ты можешь получить и тотчас же кушать. Ты будешь думать, что никогда еще не ел такого превосходного яблока, такого сладкого. Возьми его и кушай". Вы можете дать мальчику в руку обыкновенную сырую картофелину, которую он будет есть с величайшим удовольствием. До сих пор еще испытуемого не заставляли говорить, но теперь настал момент, когда его можно спрашивать, и он будет отвечать. Спросите, понравилось ли ему яблоко. Если он тотчас ответит, то ему надо внушить, что также хорошо может говорить, как и в бодрственном состоянии. Тогда мальчик, ответит, что ему яблоко страшно понравилось, и он желал бы получить такое же другое. Таким образом, вам удалось вызвать в мальчике иллюзию вкуса.

#### **с) Воздействие на чувство обоняния.**

Вы можете подвергать мальчика в течение некоторого времени разным испытаниям. Можно, например, совершенно уничтожить у него чувство обоняния, так что он может не почувствовать, когда ему поднесут к носу открытую склянку с нашатырем. Мало тот, можно через внушение уверить его, что в склянке с нашатырем одеколон, и он с наслаждением будет вдыхать этот запах.

#### **т) Пользование обманом чувств.**

Опыты чувств полезны только тем, что служат явным доказательством того, что в человеческом мозгу есть сила высшая, чем та, которую мы можем наблюдать в обыденной- жизни. Эти обманы доказывают присущую гипнотизму правду и его поразительную силу. Этим доказательством можно вполне удовлетвориться и не пользоваться обманом чувств для зловредных целей.

#### **у) Галлюцинация зрения.**

Давши мальчику несколько минут отдыха и усыпивши его, как выше показано, обратитесь к нему с такими словами: "Когда ты откроешь

глаза, ты можешь там в углу, на кресле, увидеть свою маму". Понятно, вы должны заранее удостовериться, жива ли мать мальчика; "Твоя мама пришла сюда посмотреть, чем ты занимаешься, и ты будешь очень рад с ней встретиться и поговорить. Как только откроешь глаза, ступай в угол, где она сидит, и поговори с ней, а потом скажи мне, что она тебе скажет. Открывай же глаза и ступай к ней!" Мальчик встанет и пойдет, глядя неподвижным взглядом в тот угол, где предполагается видеть мать. Смотря по его характеру и наклонности, он будет вести длинный или менее продолжительный разговор. Если он разговорчив от природы, то будет ей предлагать всевозможные вопросы и выказывать большой интерес к ее ответам. Таким образом вам-удается в чужом мозгу произвести такой *dbras*, которого совсем не было в действительности. Через это можно распознать разницу между иллюзиями или обманом чувств, и галлюцинациями или явлениями во сне.

#### **ф) Превращение сомнамбулизма в сон.**

Теперь подойдите к мальчику, проведите руками по его глазам и прикажите ему: "Спи! Теперь ты, конечно, не будешь бояться гипнотизма и из расположения ко мне тотчас же будешь засыпать, как только я буду класть руку тебе на голову и приказывать: "Спи!" Более нет надобности подвергать тебя скучным опытам, ты во всякое время дня будешь мгновенно засыпать, как только я того захочу и тебе прикажу. Теперь иди опять на свое кресло, чтобы заснуть там глубоким сном, а я во время сна дам тебе необходимые внушения, чтобы избавить тебя от привычки к лени. Итак, ступай к твоему креслу и спи глубоким сном!" После этого мальчика оставляют минут на пять при полной тишине в комнате.

#### **х) Передача воспитательных внушений.**

Положите руку на голову мальчика и говорите: "Ты очень отстал в учении и был постоянно ленивым мальчиком. Между тем совсем не в твоей натуре быть ленивым или непослушным. Ты приложишь все старания, чтобы добиться успеха в школе, будешь слушаться родителей и во всех отношениях сделаешься хорошим мальчиком. Твое здоровье поправится, и с этих пор ты будешь чувствовать себя крепким, сильным и прилежным. По природе ты умный и способный мальчик, и теперь все, что в тебе есть хорошего, проявится наружу. Мы прогоним непослушание и лень и не потерпим более ни того, ни другого. Пока спи минут десять, потом проснись и не вспоминай ничего, что произошло за это время. Ты во всех отношениях будешь себя хорошо чувствовать. Ты не будешь помнить ни одного внушения, которое я в тебе вызвал, а также в твоей памяти не останется ни малейшего следа тех обманов чувств, которые в тебе были вызваны. Во всех отношениях ты будешь вполне здоров. Спи теперь десять минут и проснись вполне самостоятельно". При непрерываемой полной тишине в комнате сядьте на стул в некотором расстоянии от мальчика и вы увидите, как ровно через десять минут, почти секунда в секунду, а может и быть, немного раньше, пациент проснется вполне здоровым.

#### **ц) В случае слишком глубокого сна.**

В весьма редких случаях может произойти то, что мальчик чересчур глубоко заснет и сам не проснется в назначенное время. Тогда вы должны подойти к нему и, снова положив руки на его голову, сказать: "Ты хорошо отдохнул, чувствуешь себя совершенно здоровым и в хорошем настроении духа. Когда я сосчитаю до "трех", ты проснешься, совершенно проснешься. Раз, два, три, просыпайся!" Пациент откроет глаза и, может быть, выразит удивление по поводу продолжительности времени, которое, судя по часам, прошло с тех пор, как его оставили на кресле. То обстоятельство, что мальчик спит дольше, чем вы желаете, не грозит опасностью, предполагая, конечно, что вы строго следовали главным указаниям, рекомендованным здесь. В противном случае опасность действительно существует, и надо постоянно помнить, что при известных обстоятельствах пациент спит дольше, и его невозможно разбудить даже с большими усилиями. К этому вопросу я обращаюсь в другом месте и постараюсь объяснить, что во всех таких случаях крайне неприятное состояние было вызвано самим оператором.

## **О РАЗУМЕ, СОЗНАНИИ И ВЕРЕ**

### **а) Внесознательная часть разума.**

До сих пор мы показали читателю лишь типичные случаи выполнения гипнотических опытов. После этой предварительной подготовки мы покажем, какую роль играет внесознательная область разума при этих явлениях. Это очень просто и подтвердит верность того положения, что человек никоим образом не есть творение, одаренное лишь одним известным сознанием, но в нем еще господствует второе сознание, которое мы назовем "внесознательной областью".

### **б) Очевидность двойного сознания.**

Всякому известен тот факт, что ночью, во время сна, проявляется совершенно иное сознание, чем в состоянии бодрствования - сознание, которое в своих главных чертах очень отличается от последнего. Самое важное различие здесь заключается в том, что в сновидениях, вообще, очень мало разумного. Отсутствие всякого разумного образа мыслей - вот что главным образом составляет различие между действительным сознанием и внесознанием. В другом же отношении оба совершенно сходны друг с другом, а именно, представляющаяся в сновидениях жизнь является почти полным подражанием жизненных явлений, совершающихся наяву. Все сновидения дают точные картины переживаемых нами в действительности фактов.

Люди, которых, как нам кажется, мы видим во сне, бывают почти всегда лишь теми лицами, которых мы знаем в жизни или же знали раньше. Таким образом, мы можем с полным правом утверждать, что действительное сознание и сознание во время сна обозначают собою два различных состояния рассудка: состояние бодрствования и состояние сна, но что они, однако, будучи сами по себе различны, все же внутренне связаны<sup>1</sup> между собою, потому что между ними много общих признаков.

### **в) Общие свойства.**

Одно из этих свойств заключается в памяти. В то время, как наша память в состоянии бодрствования часто покидает нас и по временам плохо действует, во вне-сознательной жизни она показывает удивительную точность. При внесознательном состоянии, так сказать, ведется точная приходно-расходная книга обо всех жизненных явлениях. Ее можно кратко назвать дневником души, и кажется, что при этом поднимается завеса бодрствующего сознания с его забегами и опасениями, и внесознательная память дает доказательства изумительной твердости и силы. Таким образом у людей внезапно, перед глазами смерти, начинает говорить совесть, и перед их внутренним существом проходят, как в панораме, длинной вереницей все происходившие с ними события. Покров, до сих пор покрывавший действительное сознание, поднимается. Иногда этот покров бывает приготовлен из очень тонкой материи, так что по временам люди даже в состоянии бодрствования чувствуют себя оторванными от действительной жизни и предаются фантастическим сновидениям. Таким людям внесознательное состояние дает в общем больше действительности, чем сознательное. При применении гипнотизма мы можем совершенно устранить это покрывало и доставить данному лицу возможность воспользоваться вполне своими свойствами, проявляющимися во внесознательном состоянии.

### **г) Доверчивость и легкое верие внесознательного состояния.**

Внесознательный рассудок не только в достаточной степени доверчив, но охотно и легко верит всему, что говорят. Он не догадывается спросить, или оказать сопротивление проявляемым на нем внушениям - точно также как и вы сами не можете противостоять своим сновидениям, когда видите их ночью.

### **д) Где находится сила.**

Поэтому мы можем охарактеризовать гипнотизм, как состояние сознательного покоя при внесознательной деятельности. Причину того, что гипнотизм является полезным для лечебных целей, мы видим в индивидуальной силе, заключающейся во внесознательном состоянии. Здесь находится движущая сила. Бодрствующий рассудок приказывает и отпечатывает в то время, как отдает свои приказания внесознательному рассудку, последний охотно их воспринимает, верит в данное ему внушение и пунктуально выполняет отданные ему приказания. Это также подтверждается вообще в жизни, как и во время гипноза на людях, над которыми производят опыты. Целебная сила гипнотизма поэтому, главным образом, оказывается действительной во время внесознательного состояния.

### **е) *Vis medicatrix naturae*. (Целебная сила природы).**

Божественный закон природы и его сила состоит в том, что она все более и более стремится исцелять от болезней и исправлять ненормальности без помощи и без сознательного воздействия. Но часто

может быть, что неправильные мысли, возникающие в бодрствующем человеке, наполняют внесознательную область такими убеждениями и пороками, что она бессильна в борьбе с этим злом и должна прибегать к внешней помощи. Такой внешней помощью и является гипнотизм, т. е. принесение извне возбуждения полусознанию. Внушения экспериментатора проявляются в виде помощи, с целью снова восстановить в своих правах упомянутый священный закон вечного целебного побуждения, и это побуждение, так сказать, является благом для полусознания. Это в высшей степени разумный и благодетельный закон.

### **ж) Сила веры.**

Строго говоря, можно было бы назвать целебную силу гипнотизма силой пациента, в которой проявляется его восприимчивость и которая побуждает его верить в целебные для него внушения, раз только таковые были переданы внесознательной области его ума. Помните, что целебная сила незаметна в бодрствующем состоянии. Она собственно относится к числу сбережений внесознательного рассудка и может быть развита самим человеком для собственной пользы, путем самовнушения или при помощи гипнотизма, как это было указано выше. В обоих случаях, стремится ли данная личность сама себя лечить, или быть излеченной другим лицом, дело идет об одном и том же средстве, о сознательном, или бодрствующем рассудке, который производит впечатление на внесознательный рассудок и который способен исцелять. Итак, это средство в первом случае мы называем "самовнушением", а во втором "гипнотизмом".

## **СОН И ОПЫТЫ ВНУШЕНИЯ**

### **а) Различие между гипнозом и естественным сном.**

Я уже, упоминал раз о необычайно хорошей памяти, проявляющейся при гипнозе, поэтому гипнотическое состояние и естественный сон нельзя считать за одно и то же. При гипнозе умственные силы человека проявляются с особенной яркостью. Если же ему предоставлено будет без помех спать, без какого-либо внушения со стороны гипнотизера, то гипноз обыкновенно переходит в естественный сон. На основании этого мы можем спокойно утверждать, что гипноз развивается из сна и снова переходит в сон.

### **б) Лечение во время естественного сна.**

Точно также как гипноз развивается из искусственного сна, он может развиваться и из естественного. В Америке, многими родителями пробуются лечение детей во сне, конечно, при полном изучении этого метода. Лечение это идет весьма успешно, особенно когда требуется уничтожить в детях дурные привычки, улучшить здоровье и внушить прилежание. Родители во время сна детей говорят с ними и заставляют их отвечать во сне. Важнейшее условие при этом заключается в том, чтобы родители или доктор были вполне уверены насчет внимания данного субъекта. Этот метод я изложил в маленькой брошюре под

заглавием "Воспитание во время сна" и там привел много примеров замечательных и удачных опытов.

Этим простым способом совершенно излечивается заиканье, мочеиспускание, хорея, нервозность и дурные привычки. Если читатель припомнит, что было сказано в предыдущей лекции о силе, присущей внесознательному рассудку, то ему будет понятна философия системы. Психологи твердо установили, что влияние на воспитание и нравственную сторону человека легче и глубже запечатлеваются у спящих людей. Применяемый при этом метод всегда один и тот же, и нет надобности снова к нему возвращаться. В предыдущих лекциях было указано, как делается положительное внушение, но для большей наглядности приведем такой пример: предположим, что у вас есть сын, привыкший заикаться. Это привычка часто появляется у детей из подражания кому-нибудь из знакомых. Чтобы с успехом побороть это, надо, отпуская спать ребенка, сказать ему: "Ночью, когда ты будешь крепко спать, я приду к тебе и кое-что тебе скажу. Ты нисколько не должен удивляться этому. и совсем не должен просыпаться, но все-таки, ты должен будешь мне отвечать, когда я предложу тебе несколько вопросов".

#### **в) Метод передачи внушений во время сна.**

Спустя некоторое время после того, как ваш ребенок уснул, вы подходите к нему, ложитесь на кровать и начинаете, допустим, гладить его по лбу, чтобы вызвать у него представление о том, что вы рядом, но все это должно быть сделано тихо, чтобы не разбудить его. Понятно, что толчок, или что-либо подобное встревожит его сон, и тогда уже придется поступить как при гипнотизировании, т. е. сказать ему, что все в порядке, и он должен тотчас же закрыть глаза и крепко спать. В таком случае внушения должны быть сделаны быстро и настоятельно, чтобы он вскоре ослабел и задремал, а затем погрузился бы в здоровый сон и не просыпался до утра. Во всяком случае, есть вероятность, что он не пробудится, если вы точно последуете данному указанию. Терпеливо и медленно должны вы обратить на себя его внимание, не подгонять его, не повышать голос, а говорить тихо, внятно и без всякой спешки.

#### **г) Тихое внушение.**

Вы говорите спокойным голосом: "Ты теперь хорошо спишь и не проснешься до утра. Ты слышишь, что я с тобой говорю, но то, что я скажу, не должно потревожить твой сон. Ты можешь отвечать на мои вопросы. Ты теперь хорошо себя чувствуешь?" По всей вероятности сначала он не ответит. Надо научить его отвечать вам, не просыпаясь. Для этого вы должны все время тихонько гладить его рукой по лбу, чтобы возбудить все его внимание. Затем вы слегка кладете ему на рот палец и говорите: "Когда я кладу тебе палец на, рот, ты будешь в состоянии мне отвечать. Ты можешь сказать: "Да". Обыкновенно при этом губы ребенка начинают шевелиться, как будто бы он хочет что-то произнести, но еще ничего не слышно, тем не менее, заметя движение губ, вы должны повторить прежнее внушение и ясно высказать, что в будущий раз - может быть, уже на следующий день - он будет легко отвечать вам.



#### **д) Лечение заикания.**

Для излечения заикания вы прибавите: "Ты увидишь, что завтра будешь в состоянии мне отвечать, не мешкая. Ты будешь в состоянии говорить так же хорошо, легко и внятно, как я, ты не будешь ни заикаться, ни мешкать в ответах". Еще раз повторите внушение положительным, настойчивым тоном и затем оставьте его. На следующий день, по вероятности, у него не останется ни малейшего воспоминания о том, что вы с ним говорили. Но вы уже заметите улучшение в его выговоре, и может случиться, через воспоминательную способность внесознательной части ума ваше внушение перейдет сном в его сознательную память, и он припомнит, что вы ему накануне внушили. Может быть и то, что ни теперь, ни после он не вспомнит о происшедшем: это зависит от того, насколько глубоок был внушенный ему сон.

#### **е) Опыт облегчается, благодаря повторению.**

В следующие затем разы вы увидите, что при вашем разговоре с ним гораздо легче будет получать ответ.

#### **ж) Опыт пассивного сомнамбулизма.**

Если бы вам понадобилось удостовериться на опыте, как велико влияние одного человека на мозг другого во время естественного сна, то попробуйте по своему желанию дать то или другое направление сновидениям спящего. Вы можете, например, внушить своему сыну, что он предводительствует войском, и он во сне будет действовать как на поле сражения, вместе с тем можете внушить, чтобы по пробуждении он припомнил все, что видел, и в следующее утро он вам слово в слово расскажет все, что вы ему передавали во время сна. Точно с таким же успехом вы можете вызвать в его мозгу светлые картины спокойной жизни и приятных впечатлений. Закон восприимчивости внушений во внесознательном состоянии остается незыблемым, он действует в обоих направлениях и может быть употреблен как на добро, так и на зло. Мы со своей стороны советуем его применять только с лучшими целями.

### **ВИДЫ ВНУШЕНИЯ И ИХ ДЕЙСТВИЕ**

**а) Внушения, осуществляемые после гипноза.** Из всех проявлений гипнотизма ни одно не возбуждает такого удивления и вместе смущения в уме наблюдателя, как известное под именем "послегипнозного внушения". Но я снова посоветовал бы прежде основательнее изучить предыдущие опыты над внесознательной памятью, так как только с их помощью можно найти ключ к последующему удивительному явлению. Явление это исключительно зависит от силы памяти, проявляющейся во внесознательном рассудке.

#### **б) Как делаются послегипнозные внушения.**

Для осуществления внушений, исполняемых после гипноза, гипнотизер

обращается к спящему глубоким сном медиуму и говорит: "Через десять минут после того, как я вас разбужу, у вас явится сильнейшее желание надеть свою шляпу и вернуться домой. Вы возьмете шляпу, наденете ее и тотчас забудете, что вы намерены были делать. Вы останетесь сидеть в своем кресле и говорить со мной, оставивши свою шляпу на голове. Но вы не будете сознавать, что я вам внушил все это делать". В назначенное время, т. е. десять минут спустя после пробуждения, медиум станет оглядываться, чтобы найти свою шляпу. Найдя ее, он ее тотчас наденет и останется сидеть в кресле. Если к нему обратятся с вопросом, он с уверенностью скажет, что не вставал со стула, и что шляпы у него нет на голове. Если вы снимете шляпу и покажете ему, он на минуту изумится, потом одумается и скажет: "Да, я был намерен пойти домой".

#### **в) Субъект извиняется в своем поведении.**

Он предпочтет сказать вам это, чтобы вы не подумали, что ваше внушение могло иметь на него такое огромное влияние и заставило его без всякого сознания послушаться вас. Хотя он не помнит, что вы ему сказали, но видя, что он по вашему внушению сделал что-то смешное, он будет обижен, что, как машина, должен был повиноваться вашему приказанию. Это проявится, как в данном, так и в других случаях. Поэтому он начнет всячески вывертываться и извиняться, утверждая, что он знал, что делал. Этот род внушений допускает множество опытов, некоторые из них мы и рассмотрим здесь.

#### **г) Закрепление внушений.**

Чтобы усилить действие послегипнозного внушения, советуем его связать с каким-нибудь из своих собственных действий. Так, например, предположим, что вы скажете спящему субъекту: "Как только вы увидите, что я вышел из комнаты, вы встанете с кресла и передвинете стрелку часов на полчаса назад, но вы не должны помнить, что сделали это". Вы значительно облегчаете осуществление послегипнозного влияния, поставивши его в соотношение с вашим выходом из комнаты. Если припомнить упорство внесознательной памяти, то станет вполне понятно, что как только вы вышли из комнаты, ваше предварительное внушение, уже в бодрствующем сознании субъекта, перешло в побуждение, так как первое внушение не было устранено.

#### **д) Когда внушения не удаются.**

Субъект только тогда не приводит в действие послегипнозных внушений, когда он их отвергнет в самом начале, и это единственный случай, когда эти внушения не удаются. Если внушение принято, и на осуществление его изъявлено внутреннее согласие, то оно всегда исполняется пунктуально, точь-в-точь, как было приказано. Если же вы стараетесь навязать внушение, действующее на субъекта отталкивающим образом или противоречащее основам его нравственности, то он его отвергнет, и оно никогда не произведет полного впечатления на его внесознательный разум, так как натолкнется на сопротивление.

### **е) Внушения могут быть отвергнуты.**

Чтобы внушение было действительно, данный субъект должен твердо в него верить и внутренне воспринять его. Конечно, случается, что он принимает противные его натуре внушения и принужден бывает против своей воли совершать поступки, которые он в бодрствующем состоянии никогда бы не совершил. Но, по моим наблюдениям, в послегипнозных внушениях субъект отвергает те, которые его отталкивают, как бы настоятельно ни принуждал его к тому экспериментатор. Правда, еще в присутствии гипнотизера он иногда выполнит внушенные приказания, даже когда они касаются действий, которых бы он не исполнил в бодрствующем состоянии, но в отсутствии его, когда собственно и должны быть выполнены послегипнозные внушения, он не исполнит того, что неприятно или противоречит его характеру. Этот факт значительно упрощает данный способ и ставит его на твердые основы.

### **ж) Количество времени, в течение которого могут иметь силу эти внушения.**

Воспринятое субъектом послегипнозное внушение может быть приведено в действие через неделю, месяц, даже через год после того дня, когда оно было сделано, и большею частью такие внушения непременно исполняются пунктуально в назначенное время. Этот факт объясняется также необычайной способностью вне-сознательного мышления помнить прошлое.

### **Мгновенный гипнотизм**

Мгновенный гипнотизм представляет весьма частую форму послегипнозного внушения, наиболее употребляемую без всяких изменений при публичных сеансах. Вы, например, говорите уже загипнотизированному субъекту: "Как только я войду в комнату и воскликну: "Спите!" - что бы вы ни делали, вы моментально бросите это делать и заснете". Действие бывает таково, что чем бы ни был занят субъект, он тотчас же может впасть в глубокий сон, как только гипнотизер войдет в комнату и прикажет заснуть.

Техника гипноза на эстраде при массовых сеансах. Чем больше будет присутствовать людей в зале, тем лучше для вас, потому что из большего числа людей легче выбрать наиболее поддающихся. Самое удобное место для массовых сеансов - цирк, но и обыкновенные дворцы культуры вполне подходят. Можно также проводить массовые сеансы гипноза и на стадионах, но это вопрос спорный, если вы можете представить интересную программу, то тогда подойдет и стадион. Однако, мы сейчас будем рассматривать массовый сеанс гипноза, на котором присутствует примерно 1000 чел. Перед такими сеансами гипнотизер испытывает очень сильное волнение, да и не только гипнотизер, а и любой актер волнуется. Скажу прямо, вы можете волноваться сколько угодно, но будьте твердо уверены в том, что у вас все получится, а ваша вера пусть базируется на знании всего механизма гипнотического воздействия.

Итак, заранее подготовьте тест на сжатие рук. Привожу свой текст в качестве образца, можете использовать его без изменений, можете что-то убрать или добавить свое.

Скажите всему залу: "Участвуют все: и взрослые и дети старше 7 лет.

Если кто-то из детей волею судьбы со сцепленными руками попадет сюда ко мне на сцену, то в школе станет учиться лучше. Ну, а взрослым мы дадим сеанс состоящий как бы из 2 частей. Первая часть немножечко познавательная, чтобы вам показать возможности гипноза, и чтобы у вас в глубине души появился символ веры. Ну, а вторая часть лечебный сеанс гипноза распространенный на весь зал. "Внимание, повторяйте движение за мной, сделали руки вот так. Поднимите свои руки и сцепите их в замок. Подняли руки высоко над головой и закрыли глаза, все закрыли глаза, - это вы так говорите, - сейчас я буду считать до 20 и пока я буду считать ваши руки будут сжиматься все крепче и крепче и, как только я скажу 20, вы почувствуете, что не можете их разжать, как бы не старались разжать. Не пугайтесь. Не бойтесь. Это наоборот хорошо, я освобожу вас сам! Один, два, три -руки цепенеют, четыре, пять, шесть, семь - пальцы сжимаются все крепче и крепче/ восемь, девять - руки одеревенели, десять, одиннадцать, двенадцать - их сковала неодолимая сила, тринадцать, четырнадцать, пятнадцать (в вашем голосе чувствуется динамика и непререкаемость) полностью одеревенели руки до плеч, шестнадцать, семнадцать, восемнадцать - руки окаменели - девятнадцать (медленно) двадцать (резко). Так и остались руки - одеревенели, окаменели, насильно разрывать не надо, нельзя. У кого сцепились руки, встаньте и подойдите ко мне. Смелей, смелей вставляйте, вот с задних рядов пропустите пожалуйста, насильно не разрывать". Насчет задних рядов обязательно скажите, даже если вы никого не видите со сцепленными руками, это будет как обязательный факт, для тех кто не понял, сцепились руки или нет. Если сделаете это внушение решительным тоном и с верой в себе, то результат будет превосходным. В зависимости от того, как вас разрекламировали, какой имидж вокруг вас существует, как вы сумели перед этим тестом себя показать, возбудили ли вы симпатию зрителей к себе, таким будет и результат, от 10 до 100 человек выйдет со сцепленными руками к вам на сцену. Если их будет мало, до 20 человек, то вы подойдете к каждому из них и скажите: "Смотрите мне в глаза, как только я скажу "три" ваши руки расцепятся. Раз, два, три... (и в этот момент прикоснетесь своей рукой к его сцепленным рукам) - расцепились". Оценивайте каждого внимательно и тут решайте, оставить этого человека на сцене для последующего усыпления, или нет у вас к нему симпатии, как к гипнотизу. Скоро вы сами будете чувствовать, кто из них будет мгновенно отключаться, а кто может уснуть только к концу сеанса. На сцене у вас должны быть заранее полукругом расставлены 15 стульев, на которые вы будете сажать отобранных, прошедших тест на сцепление рук гипнотизированных. Остальных отправьте в зал, сказав им, что на них вы подействуете благоприятно во время общего сеанса, после этого рассадите отобранных 15 человек на стулья (расстояние между стульями 40-50 см). Начинайте усыплять с самого поддающегося, на ваш взгляд, которого вы предварительно посадите в центре полукруга, чтобы рядом сидящие невольно видели момент отключения. Смею вас заверить, что усыпив за свою жизнь, как я уже сказал, примерно 30000 человек, я каждый раз наблюдал удивительное явление, объяснений которому ни у меня, ни у других специалистов нет. А в тех 300 книгах по гипнотизму, которые я прочитал, только в одной из них встречал размышления по этому поводу. Автор этой книги Франц Месмер, легендарный врач-целитель, который был на вершине славы в XVIII веке

и умер в нищете, но слава Богу в окружении своих учеников. Звезда его славы закатилась после того, как Парижская Академия наук признала его метод магнетизации несостоятельным, не имеющим научной основы. А все его воздействие приписали действию воображения, которое он возбуждает своим импозантным видом и таинственностью. Месмер же утверждал, что из глаз и из рук исходит животный магнетизм, проще говоря - биополе, который зависит от расположения планет и солнца. До сих пор это непризнание Месмера считается позором Парижской Академии наук. Но я имею свою собственную точку зрения, что есть много случаев и механизмов, которые включают наши резервные возможности, одним из главных источников гипнотической энергии является воображение. Образ яркий, красочный, эмоционально насыщенный, действует гипнотически, захватывает воображение гипнотика и воздействует на все его сознательные и подсознательные функции. Как же были правы и те и другие.

Так вот что мне приходилось наблюдать при гипнотизации. Когда человек засыпает, отключается, в этот момент происходит выброс в окружающую среду некой сущности, можно это трактовать как выброс энергии, но это будет не совсем точно, в момент засыпания вокруг уснувшего возникает микролептонное поле и именно момент его возникновения мы можем успеть зафиксировать, потом через 3-4 секунды наши органы чувств привыкают и уже не регистрируют эти излучения. Рядом, же сидящие гипнотики, люди с очень высокой чувствительностью нервной системы, довольно хорошо чувствуют это излучение и оно действует на их мозг гипнотически, они чувствуют сонливость, с которой не могут бороться и засыпают, возникает такая индукционная волна, которая распространяется в обе стороны от первого усыпленного. Вот почему очень важно выбрать первого гипнотика и усыпить его. Но если не получилось, выберите другого, а первого уговорите, если удастся, посидеть с закрытыми глазами и сделать вид, что спит, на то вы и гипнотизер, чтобы уметь влиять на людей, и как я уже сказал насколько вы вызовете к себе симпатии зрителей, настолько быстро будут засыпать на сцене гипнотики. Здесь есть обязательно какая-то мне еще не совсем понятная связь. Ну вот, я чуть забежал вперед, а теперь вернемся вновь к тем, кто сидит на стульях, в ожидании тою, что вы сейчас их усыпите. Даю один из своих методов. Станьте напротив гипнотика на расстоянии 2 метров, поднимите свою руку и направьте ладонь на него, скажите при этом: "Сейчас вы будете смотреть мне в центр ладони и чувствовать как из моей руки исходит гипнотическая энергия и вы уснете глубоким и спокойным сном". Можно повести рукой по сторонам и захватить внимание 2-3 человек, если один из них заморгал веками и немного закатываются глаза у него, то сконцентрируйтесь, в первую очередь, на нем. Держите так свою руку 5-8 секунд, постепенно, походя к объекту и немного покачивая рукой вниз, как бы приглашая его закрыть глаза, тут глаза закрываются и голова падает на грудь или запрокидывается назад. Когда человек таким образом усыплен, можете подойти к нему и шепнуть на ухо, что  $2 \times 2$  будет 5, так его учила в школе учительница математики. Громко вслух в микрофон спросите у него: "Сколько будет  $2 \times 2$ "? Он четко и ясно скажет "5", тогда еще спросите кто его этому научил, он ответит, что учительница математики. Можете представить

какую бурную реакцию вызывают их ответы в зале. Также крупному мужчине внушите, что он Петр I или женщине интересного вида, что она Екатерина II, да все что угодно, насколько богата ваша фантазия, только не перегибайте палку в не слишком преступайте нравственные границы, все должно делаться самое большее с легким чувством юмора, чтобы не обидеть человека, потому что потом, когда ему расскажут, что он вытворял на сцене, он может обидеться. Обычно они ничего не помнят, но бывают и такие, что все помнят, но ничего с собой поделать не могли, ни руки, ни ноги, ни даже их собственный язык им не подчинялся, а подчинялся гипнотизеру. В одном только случае они не выполняют внушения - если это будет противоречить их нравственности. Тогда они еще более глубоко отключатся, тело их станет вялым, расслабленным, бессильным - это бывает чаще, или невероятным усилием воли они проснутся.

Помните, если вы даете просто развлекательный сеанс, то можете продолжить в таком духе, а если ваша цель оздоровительный сеанс, то вы играйте на публику, можно взять стакан воды, подержать его в руках, поводить над ним правой рукой и сказать всему залу, что вода заряжена на водку, вот сейчас вы дадите уснувшему мужчине выпить эту заряженную воду и независимо от того, будет он чувствовать при приеме воды запах и вкус водки или нет, все равно проснется после сеанса, как говорится "в стельку" пьяным. Дайте мужчине стакан с "водкой" в руку и на ухо шепните, что это настоящая русская водка, пей, не пожалеешь; когда выпьешь, то будет прилив мужской силы. Редко какой мужчина, особенно пожилого возраста не захочет выпить. Сначала дайте понюхать и если вы заметите характерное содрогание мышц лица, спросите в микрофон: "Чем пахнет"? Он ответит: "Водкой". Предложите ему выпить. Буквально через 10 секунд станет хорошо заметно опьянение. Человек начнет шататься на стуле, попытается обнять соседа. Он по-настоящему пьян. Даже, если взять у него анализ крови, то в крови будет присутствовать алкоголь. Вот об этом и скажите всему залу, что так, как вы зарядили воду этому человеку на водку, так же зарядите им своей энергией их предметы: кольца, сережки, кремы, воду с лечебной целью. И действительно, после того как вы разбудите - всех, люди, которым вы давали "водку" обнаружат, что они настолько пьяны, что не могут нормально идти в зал на свои места, которые идут держась за стенки, чем вызывают у сидящих в зале добродушную реакцию и одновременно веру в ваши способности. Остановите их и спросите, надо ли снимать опьянение или нет, если кто-то откажется, то внушите ему, что через 10 минут он сам отрезвеет, а энергия опьянения укрепит его здоровье. Тем кто пожелает протрезветь мгновенно, смочите водой виски и лоб при закрытых глазах и скажите: "Раз, два, три - делаем глубокий вдох, открываем глаза и ощущаем себя трезвым и здоровым". Когда он откроет глаза, сложит губы трубочкой, подуйте ему на лоб, пожмите руку и поблагодарите за участие. Теперь основной зал готов к восприятию вашего внушения. Желательно негромко включить музыку, специально подобранную вами, и начинайте работать с залом, проводите внушения на исцеления. Но это все вы продумаете отдельно и заучите ключевые фразы до автоматизма. Во время массовых сеансов, если вы врач, то можете отбирать себе легко поддающихся на личный прием и тогда результаты у вас, как у целителя будут превосходные. Вообще, гипноз можно рассматривать,

как средство для достижения сверхсознания. Я сейчас кратко опишу те явления, которые существуют в гипнозе. Во время сеанса гипноза и после него можно внушить человеку, что у него очень острое зрение и он действительно будет видеть на таком расстоянии, которое невозможно без гипноза. Особенно, если он носил очки. Наблюдается усиление слуха в 2-3 раза. Возможен телепатический прием вкусовых и обонятельных ощущений между гипнотизером и гипнотиком, необычайно увеличивается мускульная сила загипнотизированного, он может поднять такой вес, который в обычном состоянии не смог бы. То, что я сейчас перечисляю, не требует доказательств, просто знайте, что эти феномены существуют. Очень удивительная способность нашего мозга под гипнозом воспринимать время и пространство. Например, в состоянии гипноза внушалось добровольцу, что ровно через 1 год 2 месяца 3 часа и 5 -минут он найдет гипнотизера и скажет "Здравствуйте! Вы меня звали, и вот я пришел". Интересен тот факт, что гипнотики не должны помнить о том, что ему это внушили, однако, по непонятным причинам к назначенному сроку его ноги сами, что называется, приведут его на -встречу с вами и его язык произнесет вышеприведенную фразу. Выводы делайте сами, насколько велики возможности гипноза. Гипнотизм полон тайн и загадок, его можно изучать всю жизнь. Еще добавлю, что под гипнозом почти безгранична становится память. В этом случае его можно использовать для изучения иностранных языков. Опишу подробно весь процесс. Вы гипнотизируете обратившегося к вам за помощью, а лучше набрать группу из гипнотиков,

пригласить опытного преподавателя. Усыпить всю группу, внушив им в состоянии гипноза, что сейчас они будут слышать голос преподавателя и запомнят весь текст, который он зачитает, его голос будет звучать у каждого из них в голове, они запомнят абсолютно все, как губка впитают все слова, фразы, даже оттенки голоса учителя иностранного языка и после того как проснутся, обнаружат, что запомнили весь урок от корки до корки и в состоянии его повторить. Вот примерно в таком ключе проходят занятия по обучению иностранным языкам под гипнозом. Советую для начала работать только с сомнамбулами, т. е. высокогипна-бельными людьми. Под гипнозом можно развить способности к пению и рисованию методом перевоплощения. Это делается так: "Я" гипнотика переносится в образ знаменитого певца или художника и он начинает писать, творить произведения, недоступные пока его уровню в обычном состоянии. Об этом хорошо может рассказать В. Л. Райков - московский гипнотизер, который работал в этом направлении.

Ты сам, дорогой читатель, найдешь, чем тебе лучше заниматься. Гипноз можно применять везде, в любой профессии, Он, как средство концентрации внимания - если мы сможем сконцентрировать внимание на нужной проблеме, можно считать, что она уже решена. Здесь важен вектор, направление, а не сама проблема. Задача становится решенной в тот момент, когда на нее падает ваше внимание. А время, которое понадобится, понятие относительное. Умейте ждать! Я очень многое вкладываю в эту фразу. Остановитесь и подумайте немного над ней.

## РАЗЛИЧНЫЕ ГИПНОТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ

**Прием 1.** Форма гипнотизма, больше всего практикуемого здесь, свободна от "пассов". Вот один из способов такого гипноза: несколько человек садятся в специально предназначенном для того месте и, обращая свое внимание на одного из богов, самых популярных, произносят вполголоса его имя. Медиум садится в середине круга. Через некоторое время этот медиум становится нечувствителен и, пробыв в этом состоянии в продолжении 15 минут, он начинает говорить. Ему задают вопросы, на которые он отвечает полужаснослышающе. Скоро это состояние переходит в бессознательное, которое затем понемногу исчезает, и медиум возвращается в обыкновенное сознательное состояние.

**Прием 2.** Гипнотизм, употребляющийся у обитателей центральной Индии Коальсов и Бильсов производится при посредстве некоторых танцев. Собираются несколько лиц и, танцуя, сосредотачивают свои мысли на одном определенном желании, обращая их к главе собрания, и этот последний становится вскоре бессознательным; как только мистический танец кончен, он впадает в состояние прострации, в продолжение которого его глаза полуоткрыты. Сосредоточение тогда переносится на медиума одним из присутствующих лиц, и на предложенные вопросы медиум отвечает, пока находится в этом трансе. Этот способ практикуется дикими племенами.

**Прием 3.** В этом приеме оператор вытягивает пальцы и водит руками вокруг головы субъекта, наблюдая, чтобы пальцы проходили перед глазами. Это повторяется несколько раз, пока глаза не закроются и не произойдет гипноз. Часто и через правильные промежутки времени, насколько возможно, оператор дует на лоб пациента, в точку между глазами. Когда субъект впадает в глубокий сон, ему предлагают вопросы, на которые он отвечает.

**Прием 4.** Йоги и факиры Индии производят гипнотический сон, сосредотачивая свое внимание на оконечности носа, этот прием очень действенный для сосредоточения ума и отлично помогает избавиться от посторонних мыслей. Субъект должен сидеть в удобном положении и сохранять это положение в то время, как гипнотизер делает нисходящие пассы около лба. При помощи этой системы бесчувственность наступает очень быстро. Это очень важный прием, для приведения самого себя в гипнотическое состояние, и надо заметить, что глаза должны быть сосредоточены на конце носа, на этой же точке должны быть сосредоточены и мысли.

**Прием 5.** Гипнотический сон производится простым дуновением на точку между глазами пациента. Этот центр очень важный в учении Йогов. Следует дуть очень долго на точку, находящуюся между бровями. Надо внушить пациенту, чтобы он поддавался сну и не противодействовал своему желанию. Для дуновения предпочтительнее употреблять маленькую трубку, а не дуть одними губами.



**Прием 6.** Субъект должен сидеть удобно и повторять едва слышным голосом односложное слово, ну, хотя бы: "Я сплю, я сплю..." и т. д. В то же время оператор делает пассы перед глазами пациента, желая ему глубокого сна. Этим способом очень быстро достигают того, что веки у субъекта тяжелеют, и наступает глубокий сон.

**Прием 7.** Предположите, что существует магнетический флюид, сосредоточенный между бровями, схватитесь за этот воображаемый флюид концами ваших пальцев и притягивайте голову пациента к себе несколько раз. Чувствительный субъект очень скоро поддается этому способу, он постепенно отяжелеет и быстро впадет в состояние гипноза.

**Прием 8.** Дотроньтесь, слегка, концами ваших пальцев до спины субъекта и сосредоточьте вашу мысль на том, что он должен тронуть какой-нибудь предмет в комнате и что он пойдет к этому предмету медленно, с закрытыми глазами. Гипнотизер должен следовать за субъектом шаг за шагом, держа все время свои пальцы в соприкосновении с его спиной. Субъект не замедлит тронуть назначенный предмет. После этого оператор внушает субъекту открыть глаза, что обыкновенно и происходит немедленно.

**Прием 9.** Скажите субъекту, чтобы он прямо сел на стул, положите ладонь правой руки ему на голову, а левой рукой делайте пассы по позвоночнику, внушая в то же время, чтобы он впал в состояние гипноза. Субъект чувствительный тотчас же поддается.

**Прием 10.** Субъект и оператор должны взаимно фиксировать друг друга взглядом прямо в глаза. При этом субъекту должно быть предложено закрывать веки так часто, как это делает оператор, и останавливать это мигание, или закрывать глаза, следуя приказанию, которое дает ему оператор. Прodelать это нужно приблизительно в продолжении 5 минут. В конце этого времени субъект должен получить решительное приказание закрыть глаза и держать их в таком положении до тех пор, пока ему будет сделано внушение о том, что он не может их открыть.

**Прием 11.** Фиксируя некоторое время глаза субъекта, скажите ему с большим спокойствием и уверенностью, что он навсегда лишен возможности закрыть глаза, и что они постоянно у него будут открыты, повинаясь в этом вашему внушению. Хороший субъект не сможет никогда закрыть глаза. Если он их закроет, внушите ему, что не сможет больше их открыть.

**Прием 12.** Один из любимых приемов Хатха Йоги - это повернуть язык вверх против неба и сесть в удобное положение с полузакрытыми глазами. Несколько пассов перед глазами и лицом субъекта будут достаточны, чтобы произвести гипнотическое состояние.

**Прием 13.** Смотреть вверх обоими глазами - есть превосходное средство произвести гипнотический сон, особенно, если при этом

оператор помогает соответствующими внушениями. Веки отяжелеют, и субъект впадет в гипнотический сон очень быстро.

**Прием 14.** Заставьте субъекта произносить слово "сон"-70 раз подряд, с тем, чтобы при каждом произношении он закрывал глаза. Оператор должен находиться здесь же и также произносить слово "сон" от 60 до 70 раз. К концу этой операции субъект будет в состоянии гипноза.

**Прием 15.** Погрузите концы ваших пальцев в очень холодную воду и начните легко скользить ими по всему лицу субъекта, начиная со лба от волос - до конца подбородка так, чтобы указательный палец проходил по правому глазу, средний по носу и безымянный по левому глазу. Повторите это несколько раз, внушая в то же время, что глаза субъекта закрываются, несмотря на его усилия держать их открытыми.

**Прием 16.** Откройте печатную книгу перед субъектом, скажите ему, что он должен будет смотреть на каждое слово и разбирать его по слогам в уме и медленно, причем внушите ему, что он заснет прежде, чем дойдет до последней страницы.

**Прием 17** Возьмите железный прут и медленно ударьте 100 раз по металлической вазе или какому-либо другому сосуду, все это время внушайте субъекту, что он заснет, как только прозвучит сотый удар. Оператор должен стоять сбоку от субъекта и делать внушения повелительным голосом.

**Прием 18.** Возьмите гипнотический шар и держите его перед субъектом таким образом, чтобы в нем получилось изображение последнего. Субъект должен сосредоточить свое внимание на этом изображении и получать внушение, что его глаза уменьшаются и закрываются. Правая рука оператора должна быть положена на голову субъекта.

**Прием 19.** Оператор должен сильно желать, чтобы субъект впал в гипнотический сон в назначенное время, что и должно быть внушено вслух. Часы необходимо поставить перед субъектом, предложив ему с большим вниманием фиксировать ход стрелок до назначенного времени.

**Прием 20.** Индусы-Йоги производят гипнотические действия одновременно над несколькими лицами так: они просто проводят медленно палочкой перед глазами собравшихся, подходя для этого по очереди к каждому из них, и двигая перед ним острым концом палочки. Лицо, на которое направлена палочка, немедленно впадает в гипноз. Само собой, понятно, что гипнотизер в этом случае должен обладать очень сильной волей.

**Прием 21.** Сделайте пассы поверх стакана чистой воды в присутствии субъекта и скажите ему, что если он выпьет эту воду, то заснет сейчас же. Затем посадите субъекта удобно и заставьте выпить эту воду. Сделайте несколько пассов, в продолжении приблизительно 5 минут, и

субъект заснет в очень короткое время.

**Прием 22.** При помощи могущества воли, развитой в высшей степени, индусским Йогам удастся нейтрализовать действия физические и нервные. Субъекта сажают на стул и, приведя в глубокий гипноз, приказывают ему вытянуть руки, чтобы положить в них горячие угли, которые не смогут ни сжечь рук, ни оставить на них никакого следа. Уголья держат на руках загипнотизированного приблизительно минут 5, в течении которых он не обнаруживает никаких признаков боли. Затем уголья снимаются, и присутствующие видят, что на руках нет ни малейшего признака ожога, что они совершенно не тронуты и никаких физических последствий от огня нет.

**Прием 23.** Середина лба, по философии Йоги, есть один из психических центров. Проведите открытой рукой по лбу субъекта, внушая при этом, что он уснет в назначенное время. Сами же фиксируйте своими глазами часы, чтобы доказать, что сон наступит именно в то время, какое вы назначили.

**Прием 24.** Производя гипнотическое состояние, прикажите субъекту положить ладонь его руки на вашу и скажите ему серьезным и решительным тоном, что при всем с его стороны желании и старании ему невозможно снять своей руки. И субъект не сможет снять руки, какие бы усилия не делал.

**Прием 25.** Гипнотическое влияние может быть направлено на какую-либо известную часть тела и без приведения субъекта в бессознательное состояние. Для этого посадите субъект на удобный стул и делайте пассы на той именно части, с которой желаете оперировать. Как только часть эта поддается гипнозу, субъект теряет всякий самопроизвольный контроль над нею, мускулы остаются неподвижными, чувствительность совершенно теряется, и такое состояние продолжается, пока влияние не удалено.

**Прием 26.** Посадите субъекта перед собой и заставьте его закрыть один глаз, сделайте несколько пассов поверх закрытого глаза и внушите субъекту, что он не может открыть глаз. Чувствительный субъект не сможет открыть глаз, даже если употребит для того всю свою силу. Точно такого же результата можно достигнуть и над обоими глазами.

**Прием 27.** Заставьте субъекта закрыть глаза, предложив ему обратить внимание на удары-маятника, на тик-так часов или на звук маленького колокольчика. В то же время внушайте ему, что он заснет. Часы или колокольчик должны быть постоянно удаляемы, пока звук их перестанет слышаться субъекту. Чувствительный субъект потеряет сознание, как только перестанет слышать звук, на который ему было предложено обратить внимание.

**Прием 28.** Держите на некотором расстоянии от субъекта зажженную лампу и заставьте его попеременно то открывать, то закрывать глаза,

внушая в то же время, что скоро он сможет их совсем открыть. Повторение этого процесса вызовет сначала утяжеление и усталость глаз, а немного позднее они закроются, чтобы не открываться больше.

**Прием 29.** Гипноз может быть произведен окроплением субъекта магнетизированной водой и внушением ему в то же время, что эта вода имеет особые свойства, которые всегда производят нечувствительность. Посвященные Индии производят эти эффекты или посредством магнетизированной воды, или магнетизированного пепла.

**Прием 30.** Магнетический сон можно произвести, проводя вытянутыми пальцами по позвоночнику, начиная пассы от шеи и спускаясь вниз. Это действие следует повторить несколько раз, при чем субъект должен закрыть глаза. Пальцы должны прикасаться непосредственно к коже.

**Прием 31.** В описываемом случае гипноз производится просто внушением. Субъекту предлагают сесть, закрыть глаза и прикрыть их ладонью. Продержав его в таком положении некоторое время, внушите ему, что он должен впасть в глубокий сон. В то же время сами всю вашу волю сосредоточьте на одном желании привести субъекта в гипнотическое состояние. Если субъект чувствителен, то он заснет довольно скоро.

**Прием 32.** Один из приемов Хатха. Йоги, употребляемый в гипнотизме, состоит в том, что субъекта просят обратить глаза вверх, закрыть веки и сосредоточить свое внимание на одной точке внутри или вверху век, в то же время внушают субъекту, что он заснет от этой операции.

**Прием 33.** Дайте в руки субъекта зеркало и прикажите ему смотреть на его же глаза, отражающиеся в зеркале. Зеркало надо держать приблизительно в 25 сантиметрах от лица гипнотизируемого. В большей части случаев субъект впадает в глубокий гипнотический сон.

**Прием 34.** Положите ладонь правой руки с вытянутыми пальцами на голову субъекта и попросите его смотреть вам в глаза, причем все время внушайте, что он заснет, рукою вы должны постепенно и все сильнее нажимать на голову субъекта, который вследствие этого вскоре закроет глаза. Этот прием очень действенен, особенно для лиц, легко поддающихся гипнозу.

**Прием 35.** Попросите вашего субъекта глубоко вздохнуть 6 раз, это успокоит его ум и приготовит его к гипнотическому сну. Затем сделайте несколько пассов перед глазами и грудью субъекта, не дотрагиваясь до его тела. Глаза постепенно закроются, и он вскоре заснет.

**Прием 36.** Возьмите круглый блестящий предмет, поводите им перед глазами субъекта на расстоянии приблизительно 15 сантиметров от его лица, увеличивая постепенно быстроту ваших движений, потом вдруг уменьшите эту скорость. После того, как вами проделано это несколько раз, глаза субъекта станут безжизненными и понемногу закроются.

**Прием 37.** Чувствительный субъект, будучи раз загипнотизирован тем или другим из описанных способов, очень легко может быть загипнотизирован второй раз простым повелительным словом, жестом или даже мысленно - волей. Выбрав такого субъекта, водите своей рукой с вытянутыми пальцами перед его глазами и внушайте ему, что он -тотчас же впадет в гипнотический сон. Не пройдет 2-3 минут как субъект заснет.

**Прием 38.** Субъекту предлагают заткнуть себе уши пальцами, причем он услышит звуки, похожие на звук, падающих не遠далеке осколков стекла. Сосредоточив свое внимание на этих звуках, субъект заснет, не заметив даже, дано ли ему оператором внушение - спать. Этот способ в большом употреблении в Индии у Йоги.

**Прием 39.** Как известно, верх головы очень чувствителен, и в Индии считают его местом нахождения души. Индийские гипнотизеры производят гипнотический сон потрагиванием этого места концами пальцев.

**Прием 40.** Гипноз при посредстве пепла производится индийскими факирами так: субъекта удобно усаживают и внушают ему, что мистический пепел, приготовленный при жертвоприношении богам, вызовет сон. Затем прикладывают этот пепел ко лбу субъекта, делают несколько пассов, и он впадает в гипноз.

**Прием 41.** Усадив субъекта с закрытыми глазами, поднесите зажженную свечу насколько возможно близко к его глазам, затем попеременно то удаляйте, то приближайте свечу и, удаляя, производите это движение медленно и понемногу. Таким образом вы очень скоро приведете субъекта в гипнотическое состояние.

**Прием 42.** Нажмите на затылок субъекта тремя пальцами - все равно какими - сделайте это с перерывами несколько раз, внушая субъекту, что он не будет в состоянии открыть глаз. Понемногу придет сон, а потом гипноз.

**Прием 43.** Индусские Йоги практикуют гипнотическое могущество над каким угодно чувством зрителей, показывая им удивительные вещи. Например, загипнотизированный субъект сидит на стуле, Йог берет нож с блестящим лезвием в правую руку и взмахивает им перед глазами зрителей, гипнотизируя этим их чувство зрения. Затем он приставляет лезвие ножа к сердцу субъекта, и пораженные зрители видят, как нож вонзился в сердце и кровь льется из открытой раны.

**Прием 44.** При помощи гипноза можно изменить чувство осязания, заставить считать холодную воду кипятком. Для этого берут ледяную воду и внушают субъекту, что вода очень горячая, затем вежливо предлагают ему опустить в эту воду руку. Загипнотизированный непременно выкажет знаки боязни и не сможет дотронуться до воды.

**Прием 45.** При хорошо произведенном гипнозе можно заставить вполне ясно видеть с закрытыми глазами поставленные перед субъектом предметы, а также слышать звуки с закупоренными ушами. В данном случае чувство зрения и слуха под влиянием внушения функционирует совершенно правильно, хотя естественные пути для их функций и устранены.

## **О сглазе**

Сглаз - отрицательная гипнотическая программа. Плохо, что вы допускаете, что вас можно загипнотизировать. Если вы стоите на плоскости подобных верований, то возможно, что негативная информация может произвести на вас впечатление. 'Я еще раз повторяю, что воспитываясь в одиночестве от своих сверстников и в окружении своей бабушки народной целительницы, знахарки, обладающей, на мой взгляд, необычайной силой гипнотического воздействия на все живое, мне часто приходилось испытывать на себе воздействие людей обладающих паранормальными способностями. И единственная защита, по моему мнению, высокая нравственность, вера в самого себя, неверие в то, что на вас самого можно действовать. Есть конечно некоторые чисто технические приемы как-то не смотреть долго в глаза колдуну, ил^ если он явно проводит какое-то внушение, то скажите вслух, что у него это не получится.

Гипноз - это психическое оружие. И по большому счету, я не уверен полностью, что с экрана телевизора, с газетной полосы, по радио нам что-то внушают. Вполне возможно, что политики формируют общественное мнение каким-нибудь особым способом, подсказанным им хорошими специалистами в области гипноза и внушения. И нам порой кажется, но это мнение может оказаться на самом деле не нашим, а результатом предыдущих внушений, сделанных нам средствами массовой информации, которые являются проводниками чьих-то идей. Но это, по большому ечету, а пока мы поговорим о том, что нельзя в принципе без вреда для себя запрограммировать человека отрицательной информацией, или попросту говоря, навести на него порчу, сделать сглаз и т. д. Когда мы начинаем в себе генерировать зло, чтобы передать, допустим, это зло на человека, которому собирались отомстить, то происходит вот что. Злоба, ненависть, зависть и другие чувства, которые мы начинаем генерировать, проходят, в первую очередь, через нас самих, наше Я, наше тело. В результате подобный психический удар получает сам нападающий. И вот почему начинающие заниматься гипнозом в начале может быть предполагают применять технику гипноза с такими плохими целями, но потом, почувствовав в себе силу своей мысли, силу концентрированного внимания и взгляда и инстинктивно почувствовав опасность для себя творить людям зло, отказываются от своих первоначальных планов и начинают творить добро, принося людям добро, здоровье, они и сами очищаются, становятся добрее и лучше. Но если уж случилась необычная ситуация и на вас идет сильное воздействие, тогда вот такой метод. Подхватите конец этого проклятия и как бы переведите его на того, кто на вас воздействовал. Это нужно, чтобы снять напряжение гипноза.

И небольшое пожелание, не распыляйте внимание на мелочи, не

беритесь сразу за много дел, выберите себе одну, но великую цель и сконцентрируйте все свое внимание, все силы своего разума на достижении этой цели. Великая цель даст вам великую психическую энергию.

Ниже приведен тест внушения, используемый гипнотизерами на публичных сеансах, для расслабления.

Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Ни о чем не думайте кроме покоя. Я сейчас приведу Вас в состояние подобное сну. И на это время чрезвычайно усилится мое влияние на Вас. Мускулы должны быть совершенно вялыми и расслабленными. Дышите спокойно и равномерно. Думайте только о покое. Все спокойнее, все тише в голове, во всех нервах, во всем теле. Дыхание становится медленным, спокойным, сердце бьется также медленнее. Все спокойнее и спокойнее, все больше Вас охватывает приятная усталость. Вы начинаете испытывать приятное головокружение. С каждым выдохом все спокойнее и ритмичнее работает сердце. С каждым звуком моего голоса, с каждым Вашим дыханием Вас все больше охватывает 'приятная усталость. Все Ваше тело расслабляется. Приятная сонливость охватывает Вас. Мой голос действует успокаивающим, усыпляющим образом. Дремотное состояние все усиливается. Все нарастает сонливость. Пелена опускается на Ваши глаза. Веки делаются все тяжелее и тяжелее. Вы все больше становитесь усталым, вялым и сонливым. Веки тяжелеют все больше и больше. У Вас чувство тяжести во всем теле.

Теперь я кладу Вам руку на голову, и Вы чувствуете, как это успокаивает Вас. Как приятное тепло растекается по всему телу. Чувство покоя все глубже проникает в голову. Все тело делается легким, невесомым. Ваши мысли спокойны и уравновешены. В организме все тихо и спокойно. Все мышцы расслабились и успокоились. Вся нервная система пришла в полный покой. Ваша кровь тихо, тихо, спокойно, спокойно течет по Вашим артериям и сосудам. Сердце бьется спокойно, ритмично. Мыслей становится все меньше и меньше, они путаются. Временами они исчезают вовсе. Дремотное состояние усиливается. Ваше тело приятно расслаблено. Приятная, сонная истома овладела Вами. Нет сил дышать. Нет желания открыть глаза. Хочется спать все больше и больше. Дремотное состояние усиливается, нарастает глубже, еще глубже. Вы погружаетесь в глубокий спокойный сон. Только сон. Спокойный глубокий сон. Все Ваши мышцы расслабились. Вам хорошо и спокойно. Вы совсем не чувствуете своего тела. Ваше тело совсем невесомое. Вы не чувствуете своего тела. Вы все больше и глубже погружаетесь сон. Только сон. Спокойный глубокий сон. Ваша голова чистая и спокойная. Вы освободились от всех стрессов и забот, которые Вы накопили за день. Ваши нервы в полном покое, они совсем успокоились. Вам хорошо и спокойно. Ваше расслабленное, невесомое, легкое тело медленно поднимается над Землей. Земля все дальше и дальше удаляется от нас. Мы поднимаемся все выше и выше в темный фиолетовый космос. Нас встречают ангелы. Они летят рядом с нами и показывают нам дорогу. Наше сердце бьется ровно ритмично. Кровь спокойно течет по всем нашим сосудам. Отмирают все старые клеточки и вместо них нарождаются новые клеточки и оздоравливают наш организм. Энергия космоса наполняет весь наш организм. Проникает во все наши

клеточки, во все наши органы. Делает наш организм здоровым, крепким, сильным. В таком состоянии Вы избавились от многих болезней.

И нам нужно возвращаться на нашу грешную Землю. Вы хорошо отдохнули и мы будем постепенно выходить из этого состояния. Вы сосредотачиваете свое внимание на Вашем теле. Вы чувствуете как все Ваше тело наполнилось здоровой энергией. Вы почувствовали свои ноги, руки, живот, грудь, лицо, голову. Вы чувствуете большой прилив энергии во всем теле. Чувством радости и покоя наполнились все Ваши мысли. Теперь Вы совсем проснулись и на счет три Вы сделаете глубокий вдох и откроете глаза. Один, два, три. Глубоко вдохнули и открыли глаза. Пошевелили ногами, руками, подняли руки вверх и хорошо потянулись.

## **ГЛАВА 2 ШКОЛА ГИПНОЗА. II СТУПЕНЬ ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СУГГЕСТИИ**

Данный раздел книги посвящен разбору областей применения и действия суггестии, основных определений, понятий, методологического аппарата и принципов, лежащих в основе классификации суггестии.

Области применения и действия суггестии

Суггестия применяется и проявляет себя в следующих областях:

- религия;
- медицина (суггестотерапия);
- педагогика (суггестопедия);
- спорт;
- военное дело;
- профессиональное обучение;
- театральнo-сценическая деятельность;
- художественная литература;
- живопись;
- музыка;
- аутогенная тренировка.

Основные определения суггестии

Суггестология, суггестизм (от лат. suggestio - внушение, нарек и греч. logos - учение, наука) - современная наука об особом воздействии на психическую сферу человека (с целью привития ему особых психофизических состояний), называемом суггестией.

Суггестотерапия (от лат. suggestio - внушение, нарек и греч. therapia - лечение) - коррекция психического и соматического состояния суггестивным воздействием на больного (раздел психотерапии).

Суггестопедия (от лат. suggestio - внушение, нарек и греч. pedia - воспитание) - использование суггестии в процессе обучения и воспитания (раздел педагогики).

Суггестия (от лат. suggestio - внушение, нарек) - процесс привития психической сфере человека посторонней идеи (волевого решения в виде мыслей, эмоций, актов) помимо его "я" (с черного хода психики).

Подвергнутое суггестивному воздействию лицо воспринимает поступающую в его мозг информацию без ее понимания, осмысления, анализа и соотнесения со своим личным опытом и состоянием. Само



содержание суггестии в последующем носит навязчивый характер, представляя собой совокупность "суггестированных (внушенных) установок".

Суггестия представляет собой:

- компонент человеческого общения;
- специфический вид коммуникации;
- противоположность убеждения.

Суггестия осуществляется в форме гетеросуггестии (воздействия со стороны) и аутосуггестии (самовнушение).

Суггеренд - объект гетеросуггестии. Возможные суггеренды: отдельный человек, группа ("толпа"), социальный слой и т. д.

Суггестор - источник гетеросуггестии. Возможные суггесторы: индивид, группа, средства массовой информации. Последние два суггестора являются источниками социальных факторов, имеющих суггестивное (внушающее) значение (сплетни, реклама, мода, обычаи, господствующие взгляды, предрассудки, поверил и т. д.). Аутосуггестия предполагает объединение в одном лице суггестора и суггеренда.

Эффективность суггестии определяется:

1. свойствами суггестора
  - а) социальный статус;
  - б) обаяние;
  - в) волевое превосходство;
  - г) интеллектуальное превосходство;
  - д) характерологическое превосходство.
2. особенностями суггеренда
  - а) степень суггестостабильности (внушаемости);
3. отношениями, складывающимися между ними
  - а) доверие;
  - б) авторитетность;
  - в) зависимость.
4. способом конструирования сообщения
  - а) уровень аргументированности;
  - б) характер сочетания логических и эмоциональных компонентов;
  - в) подкрепление другими воздействиями (речь, интонация, мимика, жесты, позы и т. д.).

Суггестабельность, суггестивность (от нем. *sugges-tibiliitar*; франц. *suggestibilite* - внушаемость) - степень восприимчивости к суггестии, определяемая субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться суггестивному воздействию. Суггестабельность является характеристикой индивида, зависящей от ситуативных и личностных факторов.

Повышенной суггестабельности благоприятствуют следующие свойства личности:

1. неуверенность в себе;
2. низкая самооценка;
3. чувство собственной неполноценности (комплекс);
4. покорность;
5. робость;
6. стеснительность;

7. доверчивость;
8. тревожность;
9. экстравертированность (преимущественная направленность личности на мир внешних объектов);
10. повышенная эмоциональность;
11. впечатлительность;
12. слабость логического мышления;
13. медленный темп психической деятельности.

Эти свойства личности суггеренда (факторы суггестабильности) выявляются специальными тестами, перечнями и опросниками и включаются в его психологическую характеристику.

На повышение индивидуальной суггестабильности влияют следующие ситуативные факторы:

1. психофизическое состояние субъекта
  - а) покой;
  - б) релаксация (расслабление);
  - в) сильное эмоциональное возбуждение (экстаз);
  - г) утомление;
  - д) стресс;
  - е) гипноз.

2. низкий уровень осведомленности, компетентности в обсуждаемом вопросе или выполняемом виде деятельности

3. малая степень его значимости для личности

4. дефицит времени для принятия решения

Суггестабильность - это неоднородное явление. Она по-разному обнаруживает себя в различных сферах личности, применительно к тому или иному содержанию и виду деятельности.

Каждый человек в определенных ситуациях в какой-то степени может оказаться суггестабильным.

Суггестабильность представляет различные степени восприимчивости к суггестии, зависящие от возраста, пола, профессии, класса, умственного развития, силы воли, физического и психического здоровья и т. д.

С помощью факторного анализа выявлено два типа суггестабильности. Первичная суггестабильность лежит в основе восприимчивости к аутосуггестии, гипнозу. Вторичная суггестабильность связана с отношениями подчинения, их мотивацией и низкой самооценкой субъекта.

Суггестабильность представляет собой:

- производное "стадного инстинкта" (подчинение вожаку);
- основное свойство нервно-психического аппарата животных и человека;
- следствие инфантильно-сексуального отношения (сексуально-эротического влечения) суггеренда к суггестору (мазохизм), в котором первый угадывает какие-либо черты своих родителей. Сеанс суггестии в этом случае проходит в инфантильной ситуации, заставляющей суггеренда пассивно воспринимать обаяние суггестора в форме авторитетности и строгости отца или мягкости и нежности матери;
- противоположность критичности.

Суггестировать - внушать. Сам глагол "внушать" происходит от древнеславянского "вън уши" - вносить в уши.

Суггестарий - место, обстановка, где проводится суггестия.

Десуггестировать - снимать внушение, наложенное ранее.

Классификация суггестии

Разнообразие современных систем суггестии связано прежде всего с поиском наиболее оптимальных методов воздействия.

По форме осуществления суггестии подразделяется на гетперосуггестию и аутосуггестию. В первом случае суггестивное воздействие производится со стороны. Во втором случае производится суггестивное самовоздействие.

По средствам достижения суггестии делится на вербальную и невербальную. К вербальным средствам достижения эффектов суггестии относятся слова и интонации другого человека. К невербальным средствам достижения эффектов суггестии относятся мимика, жесты, действия другого человека, а также окружающая обстановка.

По методам реализации суггестии подразделяется на прямую и косвенную, а также на преднамеренную и непреднамеренную. Прямая (целенаправленная) суггестия заключается в использовании суггестором специальных "словесных формул", которые внедряются в психическую сферу суггеренда и становятся активными элементами его сознания и поведения. Прямая суггестия в соответствии с ее психологической природой должна рассматриваться в двух аспектах: 1. влияние суггестии на эмоции, установки, неосознаваемые мотивы (суггестивные наставления); 2. влияние суггестии на слагаемые поведения (суггестивные команды и приказы).

Содержание косвенной (непроизвольной) суггестии включено в сообщаемую информацию в скрытом, замаскированном виде и характеризуется неосознанностью, незаметностью, непроизвольностью ее усвоения. Косвенная суггестия органически связана со всей окружающей обстановкой, призванной воздействовать на впечатлительность и эмоциональность людей.

Содержание преднамеренной суггестии заготавливается и составляется суггестором заранее, т. е. перед сеансом суггестии. Содержание непреднамеренной суггестии создается в мозгу суггестора в ходе сеанса суггестии, т. е. носит импровизированный характер.

По характеру воздействия различают императивную и кооперативную суггестии. Первый вариант суггестии основан на жестких директивных инструкциях суггестора и сильных невербальных стимулах. Второй вариант суггестии предполагает мягкие формы суггестии с использованием слабых "повторяющихся" стимулов и "уговаривающих" словесных суггестии.

По скорости наступления суггестивного эффекта суггестия разбивается на оперативную и неоперативную. При оперативной суггестии суггестивный эффект наступает быстро, сразу и целиком. Многое здесь зависит от мастерства, сноровки и методичности суггестора, а также от уровня суггестивной подготовки или дрессировки суггеренда, его суггестабильности. При неоперативной суггестии суггестивный эффект наступает медленно, постепенно и по частям.

По степени информативности суггестия распадается на концентрированную и неконцентрированную. Концентрированная суггестия характеризуется большой смысловой насыщенностью, целым "букетом" суггестивных воздействий, острой направленностью своего содержания. Неконцентрированная суггестия характеризуется

некоторой смысловой распыленностью, рассеянностью, нейтральностью своего содержания.

По количеству суггерендов суггестия делится на индивидуальную и коллективную. Сеансы индивидуальной (персональной, единичной) суггестии проводятся с одним единственным суггерендом. Сеансы коллективной (групповой, массовой) суггестии проводятся с группой суггерендов - в среднем по 15 человек: от 6-8 до 18-20 мест в зависимости от условий помещения. Использование метода коллективной суггестии основано на общеизвестном факте усиления суггестабельности в коллективе. Группы для проведения коллективных сеансов суггестии подбираются суггестором, как правило, постоянными с учетом психофизического состояния суггерендов, степени их суггестабельности, возраста, культурно-образовательного уровня. Это необходимо для возникновения благоприятной атмосферы суггестивного воздействия (конформность, взаимная индукция, групповая динамика).

По критерию состояния суггеренда различают: суггестию в бодрствующем состоянии, суггестию в гипнозе, суггестию в естественном сне, постгипнотическую суггестию (реализуемую после выхода из гипноза).

По тактике применения суггестором суггестивных методик выделяют выборочную, комбинированную (комплексную) и смешанную суггестию. Методы суггестии

Суггестия осуществляется с помощью различных средств и методов. Их классификация строится исходя из следующих принципов: 1. вербальные - невербальные; 2. контактные - бесконтактные.

Вербально-невербальный принцип классификации подразумевает: имеет ли место в процессе суггестии слово как систематически воздействующий фактор или же доминирующую роль в регуляции состояния суггеренда приобретают первосигнальные стимулы.

Контактно-бесконтактный принцип классификации подразумевает: контактируют ли с телом суггеренда руки суггестора или механический контакт с телом человека отсутствует.

## **СУГГЕСТИЯ В ТРЕХ АСПЕКТАХ**

В данном разделе суггестия рассматривается с трех точек зрения:

- с точки зрения психофизиологии;
- с точки зрения психологии;
- с точки зрения философии.

Психофизиология суггестии

Во время суггестивного воздействия на психику суггеренда в его мозгу протекают следующие процессы.

1. Условный рефлекс (от лат. reflexus - отраженный) - приобретенная организмом при жизни ответная реакция на воздействие окружающей среды.

В процессе суггестивного воздействия суггестор описывает суггеренду признаки суггестируемого состояния, и организм последнего воспроизводит его по механизму условного рефлекса. Слова суггестора

("сигналы сигналов") полностью заменяют реально действующие раздражители.

2. Торможение и возбуждение - угасание и усиление нервных процессов в мозгу. В ходе суггестивного воздействия суггестор вызывает у суггеренда торможение коры мозга, за исключением тех пунктов последней, в которых разыгрываются физиологические акты, соответствующие содержанию данной суггестии. Эти пункты коры мозга объединяются в доминантный очаг возбуждения (от лат. *dominans* - господствующий).

## **Психология суггестии**

В этой главе рассматриваются психологические механизмы суггестии.

Психологическая структура суггестии  
Психологическая структура суггестии такова. Суггестия является производным: 1. эмоционально распаленного воображения, 2. психологической установки, 3. конформности. Воображение составляет психологический механизм суггестии. Установка и конформность содействуют суггестии. Эмоциональное напряжение связывает их в единый психологический акт, называемый суггестией.

Воображение - это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи. В процессе суггестивного воздействия суггестор эмоционально распаляет воображение суггеренда, и содержание суггестируемой информации достигает в мозгу последнего чувственной реальности.

Психологическая установка - это готовность к выполнению определенной деятельности. Предвосхищая встречу с суггестором, суггеренд схватывает в самых общих чертах ситуацию суггестивного воздействия и моделирует на основе этого свое дальнейшее поведение. При этом большую роль играет прошлый опыт участия в подобных встречах. Психологическая установка является фактором суггестабильности субъекта, его готовности к реализации суггестии. Ей принадлежит организующая роль в суггестии. Она ориентирует деятельность человека соответственно своему содержанию.

Конформность (от лат. *conformis*) - подобный, сообразный) - бессознательное подражание индивида социальной микросреде. В условиях сеанса коллективной суггестии у суггерендов складывается конформное поведение. Оно проявляется в том, что люди лавинообразно, эпидемически "заражаются" состоянием друг друга в результате взаимопонимания, возникшего в русле коллективной установки на сеанс. Вот почему суггестабильность отдельных суггерендов в группе заметно повышается.

Суггестия и основные психические функции мозга  
Связь суггестии с основными психическими функциями мозга такова. Суггестивное (гипнотическое) воздействие на человека - это техника управления вниманием, эмоциями и памятью (на основе частичного усыпления). Внимание - это сосредоточенность сознания человека в данный момент времени на каких-либо конкретных реальных или идеальных объектах. Объектом внимания для суггеренда являются слова суггестора, его образ, а также гипногенные (рождающие гипноз) объекты концентрации (аудиовизуальные, тактильно-термические). Объектом внимания для суггестора является суггеренд, его психика. Во всяком

виде суггестии внимание суггестора позволяет ему сосредоточиться на выполнении суггерендом суггестируемых заданий. Внимание суггеренда дает возможность суггестору "вести" его за собой.

Среди основных свойств внимания (сосредоточенность, устойчивость, колебание, переключение, распределение, объем) для обоих участников сеанса суггестии крайне важны два качества внимания:

сосредоточенность и устойчивость. Они характеризуют глубину, длительность и интенсивность психической деятельности человека.

Развитие внимательности тесно связано с развитием наблюдательности (общей, направленной и целевой) - способности подмечать в предметах и явлениях малозаметных, но существенных особенностей. Хорошая работа органов чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса) также способствует внимательности.

Устойчивая концентрация внимания шлифуется следующими способами:

1. Мысленное воспроизведение объекта внимания с закрытыми глазами (мысленное "фото", внутренний видеоскоп, "духовное око").

2. Сосредоточение на чем-либо при наличии источника помех (крики, шум, громкая музыка).

3. Длительное выполнение однообразной монотонной деятельности (счет дыхания, слежение за секундной стрелкой, наблюдение маятника).

4. В течение некоторого времени не думать о каком-либо объекте (хромая обезьяна, красная ворона, испуганный носорог).

5. Выполнение сразу нескольких видов деятельности (говорить и читать, говорить и писать, говорить и считать).

Эмоции (от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) - это непосредственное пристрастное переживание субъектом жизненного смысла явлений и ситуаций. В начале сеанса суггестивного воздействия суггеренда охватывает следующая парная эмоция; интерес-волнение. В дальнейшем, с возникновением контакта, суггеренд испытывает всю ту палитру эмоций, которую суггестирует ему суггестор (интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, тревожность, любовь, враждебность). Основное эмоциональное состояние суггестора по ходу всего сеанса суггестии - это абсолютная уверенность последнего в своих силах, в успехе суггестии. Сеанс суггестии должен быть достаточно эмоционален как для суггестора, так и для суггеренда. При этом суггестор либо "заражает" суггеренда своими эмоциями, либо пытается вызвать у последнего полярные, противоположные эмоции. Первая ситуация характерна для кооперативной суггестии, вторая - императивной.

Эмоциональная раскованность тренируется следующими средствами:

1. мимикой - выразительными движениями мышц лица ("маска спокойствия", "маска печали", "маска веселости");

2. пантомимой - выразительными движениями всего тела ("поза горя", "поза гнева", "поза радости");

3. вокальной мимикой - динамической стороной речи (интонация, тембр, ритм, вибрато голоса);

4. экспрессией - выражением чувств (слезы, смех, живопись под музыку);

6. воображением - образным представлением определенных ситуаций

(соревнования, драка, пожар);

6. ритмостимуляцией - ритмическим сочетанием следующих факторов: созерцания, заклинания, встряски, музыки, дыхания ("экстаз шамана");

7. декламацией - выразительным чтением стихотворных произведений (например, монолога Хлопуши из поэмы С. Есенина "Пугачев").

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком информации о своем прошлом опыте. В процессе сеанса суггестии (гипноза) суггестор побуждает суггеренда вспоминать различные акты деятельного (сонного) состояния. Однако память - это не только "библиотека" жизненного опыта суггеренда, но это еще и мощный механизм, по законам которого суггестированная информация внедряется в мозг суггеренда и становится навязчивым достоянием его сознания и подсознания в виде следов памяти.

Образование и закрепление следов памяти - сложный нейрохимический и электрофизиологический процесс, играющий большую роль во всех видах суггестивного воздействия. Суггестия - запоминаемый сигнал действительности в мозгу суггеренда - движется по следующему маршруту: "энграмма" - "реверберация" - "консолидация".

1. "Энграмма" - это "след памяти".

2. "Реверберация" - это гипотетический процесс, при котором информация, полученная мозгом, первое время циркулирует по нему - передается от нейрона к нейрону, круг за кругом обегая мозг. Эти круговые цепочки нейронов носят название "гиппокампова круга" (круга морского коня). Запись суггестированной информации на "мозговую пленку" памяти осуществляется в виде эхо-последствия, или, как говорят нейрофизиологи, "эхо-магнитного прототипа" запоминаемого материала. Принцип действия мозгового эха состоит в повторном воспроизведении импульсных структур - "рисунков" возбуждения в сетях нервных клеток. Таким образом, мозг как бы захватывает поступающие раздражители и делает их, уже в импульсной перекодировке, своей собственностью. Он их внутренне повторяет, задалбливает, свертывает и разворачивает. Свертка есть запоминание. Развертка - воспоминание. Происходит это в основном бессознательно, сознание получает лишь отдельные, готовые результаты.

3. "Консолидация" - переход следов краткосрочной памяти (памяти текущего) в долгосрочную (память прошлого) в результате изменения свойств (химических или электрических) нейронов, затронутых вышеописанной круговертью сигналов. Синоним "консолидации" - "закрепление следов памяти".

Механизм образования и закрепления следов памяти об условном раздражителе при суггестии нараву тот же, что и при мысленной суггестии. Только при суггестии нараву условный раздражитель (суггестия) относится к сенсорному (чувственному) полю восприятия, а при мысленной суггестии -- к суб- или экстрасенсорному (под- или сверхчувственному) полю восприятия.

С понятием "память" тесно связано понятие "представления".

Представления (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные, двигательные) - это образы предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но которые были восприняты ранее.

Хорошая память необходима суггестору для четкого знания всех

суггестивных методик. Кроме того, "укрощение" памяти само собой приводит к одновременному развитию внимания и эмоций.

Существует два основных метода развития памяти: 1. Механический метод (метод механического заучивания).

а) метод "мыслефото" (аудиовизуальный метод). Сюда относятся следующие виды упражнений:

- аутосуггестия сильной памяти;
- припоминание событий "задом-наперед" (прием "обратной развертки");
- мысленное воспроизведение созерцаемых объектов на "экране внутреннего видения";
- запоминание длинных рядов цифр и множества слов;
- запоминание длинных стихотворных произведений;
- запоминание содержания энциклопедического словаря ("живая энциклопедия");
- запоминание графических изображений;
- запоминание лиц и имен;
- "прогулки" по карте местности с закрытыми глазами;
- мгновенный подсчет очков на костяшках домино;
- мгновенное запоминание ("память-вспышка"); мгновенное считывание и запоминание информации с раскручиваемых досок ("память-мельница");
- быстрый счет многозначных чисел ("память-калькулятор");
- чтение предложенных слов "задом-наперед";
- устный подсчет букв в читаемом предложении;
- устный счет под собственный музыкальный аккомпанемент ("интеллектуальная эквилибристика");
- составление буриме (от фр. *botus rimes* - рифмованные концы) - стихотворений на заданные рифмы.

б) метод "зубрежки" (акустикоартикулярный метод). Запоминание информации базируется на следующих принципах:

- концентрация внимания на запоминаемом;
- дозировка запоминаемого;
- повторение запоминаемого;
- индивидуализация запоминания.

2. Метод осмысления (метод мысленной обработки).

а) метод "смысловых опор" (метод ключевых слов).

Метод заключается в выделении тезисов или развернутого плана, на котором потом как бы держится запоминаемый материал;

б) метод "смысловой группировки" (метод осмысленной связи). Метод предполагает разбивку запоминаемого материала на микротемы и увязку этих тем с основной мыслью;

в) метод "осмысленного соотнесения" (мнемотехника (от греч. *mnemonicon* - искусство запоминания), ассоциативный метод (от лат. *associatio* - соединение)). Метод основан на создании искусственных ассоциативных связей для запоминания информации.

Суггестия и психология общения

Суггестия представляет собой экзотический вариант общения, и поэтому она подчиняется основным законам сцены. Связь суггестии с



театрально-сценической деятельностью такова: суггестивное воздействие на\* человека - это театрализованное представление, в котором роли действующих лиц (суггестора и суггеренда) заранее расписаны и последние подыгрывают друг другу.

Рисунок поведения суггестора и суггеренда тесно, связан с понятием -"социально-психологической роли". Социально-психологическая роль - это построение человеком своего поведения в реальной жизненной ситуации в соответствии с тем, что от него ждут. Принимая некие роли, человек тем самым предлагает, а то и навязывает какие-то роли окружающим. Каждая социально-психологическая роль имеет свое поле "тяготений", или "валентностей", к другим ролям. У всякой социальнопсихологической роли существует верхняя и нижняя границы. По полям ролевых тяготений можно строить портреты личностей. Существует закон двустороннего взаимодействия роли и самочувствия: роль пробуждает определенное самочувствие; самочувствие же"располагает к определенной роли. Исполнение роли в психологии общения противопоставляется ношению масок. Роль - это творческая форма общения, требующая самоотдачи и сближения с партнером. Маска- это шаблон поведения, не требующий усилий и отгораживающий от партнера. Для вживания в роль необходимо "сбросить" маску. Технология роли тесно связана с искусством перевоплощения в другого.

Суггестивного эффекта можно добиться чисто психологическим способом - достаточно сильного воздействия на чувства человека. Для этого суггестору необходимо взять на себя особую социально-психологическую роль, роль, которая наполовину бессознательно, но почти мгновенно улавливается суггерендом.

Суггестор по отношению к суггеренду должен выступать в роли Божества. Притягательно, но и страшно Божество. В нем сверхчеловеческая мощь и власть, недостижимая мудрость, непостижимое право карать или миловать... Перед ним остается лишь лечь лицом в пыль и с благоговейной покорностью ждать своей участи... Никто не осмелится выступать перед кем-либо в такой роли. А потому едва кто-либо из рода человеческого возьмет на себя подобное, остальным кажется: это неспроста. Не может обыкновенный смертный ступить такой поступью, смотреть таким взором, исторгать из уст такие речи. Должно быть, одарен он высшей силой; и если это не его собственная сила, значит, сила "того, кто послал его в мир". Он бог или боговдохновенный пророк. -Этой реакцией публики пользовались во все времена жрецы, пророки, шаманы - оставим в стороне вопрос, были ли они искренними или умело мошенничали. Любопытно, что и в нашу эпоху там и сям появляются личности такого склада - настоящие (и, если хотите, даже великие) суггесторы под видом "религиозных учителей".

Роль Божества можно сравнить с белым солнечным светом. Если эту роль разложить на спектр, то каждый участок спектра, в свою очередь, окажется суггестивной ролью. Ниже рассматриваются все участки спектра, дается краткая характеристика каждой суггестивной роли.

1. Покровитель. Покровитель - значит могучий и властный, но добрый к вам человек. Опора в бедах,утешение в страданиях, предмет благоговения...

2. Кумир. Кумир не обязательно могуч и не обязательно добр к вам, но

он знаменит, обаятелен, пользуется всеобщим восторженным восхищением.

3. Хозяин, или Господин. Может быть, он не добр к вам. Может быть, не является кумиром публики. Не в этом дело. Любое его слово - закон. Шевельнет пальцем - и вас сотрут в порошок. Попробуйте не подчиниться, есть нечто похуже смерти: пытки, когда смерти ждут, как счастливого часа. Но если вы будете лояльны к Господину и выкажете полное послушание, вам будет хорошо. Вас, может быть, приблизят, обласкают, облекут относительной властью. Угодите ему - и станете жить в довольстве. Не сумеете угодить - пеняйте на себя.

4. Авторитет. Этот обладает ограниченной властью и не обязан творить благие дела. Благо уже в том, что он больше других разбирается в каком-нибудь общепольном или важном деле. К нему нельзя не прислушаться. Не воспользуешься его советом - гляди, сядешь в лужу...

5. Виртуоз, или Ловкач. Выступая в этой роли, вы даете понять, что умеете совершить невозможное. Хорошее или плохое - неважно. Виртуозный делец "из-под земли" добывающий то, чего иным и не снилось;

виртуозный вор-карманник; виртуозный игрок, фокусник, стихоплет, спорщик - что угодно. В любом случае вы завораживаете публику, и даже ограбленный вами субъект не может не восхищаться вашей ловкостью и не позавидовать ей в глубине души.

6. Удав. Это не Властитель не Господин хотя он при желании может сделаться для вас и Хозяином. Это тип, который видит все ваши слабые места и в любой момент готов поразить их, что доставляет ему истинное удовольствие. Ломать вас, топтать вас ему так же легко, как вам сигарету выкурить. И также приятно. Вы боитесь его и предпочитаете подчиниться, так как ни на миг не поверите, что способны справиться с ним, дать сдачи.

7. Дьявол. В этой роли вы - олицетворенное зло.

Зло "метафизическое" зло ради зла, а не во имя какой-либо цели. В известном отношении это "божество с обратным знаком".

Беспредельная ненависть ко всему человеческому, светлому, упорядоченному. Неумолимая пасть акулы, земля, разверзшаяся при землетрясении скелет с острой косой, сажающийся за ваш свадебный стол...

Таким образом, успех суггестии в том или ином случае заключается не просто в двух блестящих глазах, куда вперяет взор суггестируемый. Глаза суггестора вместе с общим выражением лица, позой, жестами, голосом нечто выражают. А именно - передают социально-психологическую роль взятую на себя суггестором. Роль эта парализует сознание и возбуждает бессознательное в суггеренде. Тут-то и начинаются загадки суггестии. Суггестор, уверовавший в свою роль, превращается в носителя и впрямь могущественных сил и возможностей. Отчасти это сродни актерству. Но главным механизмом, который здесь срабатывает, является механизм веры. Вера во взятую роль исключает всякое шарлатанство. Начинающему суггестору крайне важно освоить все составляющие роли Божества, а уж затем индивидуализировать т. е. оценивать, кто из потенциальных суггерендов "клянет" на какую суггестивную роль.

Отработка суггестивных ролей осуществляется на базе ролевого

аутотренинга (РАТ) - системы методов самовоздействия человека на свое поведение через внутреннее отождествление себя с кем-либо или чем-либо. Она заключается в игре вышеозначенных ролей по заданным "легендам" - вымышленным сценариям. Применяются следующие виды "легенд".

1. Подготовительные (общеразвивающие) "легенды".

Они предназначены для сбрасывания маски.

а) принятие вымышленного имени ("новое имя");

б) выйти за дверь и через 1 минуту войти счастливым и обаятельным, затем опять выйти за дверь и через 1 минуту войти самонадеянным и наглым ("выход из-за двери");

в) танцы соло и в парах ("непринужденный танец");

г) от одного угла помещения к другому - по диагонали - прошествовать как угодно, но чтобы это было смешно ("клоунский подход");

д) сказать какую угодно фразу, но только чтобы это было искренно, из глубин сердца ("монолог во всеуслышание");

е) непринужденно размышлять вслух сидя или стоя на столе ("монолог на столе");

ж) сесть на корточках под стол и оттуда выражать свое несогласие с кем-либо или с чем-либо ("монолог под столом");

з) сесть "визави" партнера за столом в центре комнаты и искренно выяснить отношения, объясниться, открыто выражая свои чувства ("диалог за столом");

и) выразительно изображать желание взять воображаемый "запретный плод" ("запретный плод");

к) произносить одно и то же слово (один и тот же текст) с разными оттенками звучания ("разминка словом");

л) производить одно и то же действие с разными значениями ("разминка делом");

м) изъясняться на ломаном русском языке ("американский турист");

н) произнести кавказский тост ("гость из Грузии").

2. Основные (специальные) "легенды". Они предназначены для игриания суггестивных ролей. Процесс взаимоотождествления себя с другим человеком ("человеком-Божеством") включает в себя три фазы: 1. фазу сборки (сосредоточение на новом суггестивном "Я-образе"); 2. фазу вселения (вселение в бесконечного внутреннего двойника); 3. фазу овладения (цепные перевоплощения внутри новой роли). Вот примеры основных (специальных) "легенд".

а) представить себя в образе врача-ортопеда Г. А. Или зарова, беседующего с больным (роль Покровителя);

б) представить себя в образе рок-звезды Э. Пресли, общающегося с поклонниками (роль Кумира);

в) представить себя в образе русского царя Ивана Грозного, отдающего приказ Малюте Скуратову (роль Хозяина, или Господина);

г) представить себя в образе доктора медицинских наук, заведующего кафедрой психотерапии и наркологии Центрального института усовершенствования врачей, главного психотерапевта Минздрава СССР В. Е. Рожнова, проводящего лекцию по проблемам суггестологии (роль Авторитета);

д) представить себя в образе фокусника А. Акопяна, демонстрирующего

публике фокусы (роль Виртуоза, или Ловкача);  
е) представить себя в образе "святого старца" Г. Е. Распутина, "опутывающего" очередную светскую даму (роль Удава);  
ж) представить себя в образе римского императора Нерона, истязавшего пойманных беглых раб<sup>в</sup> (роль Дьявола).

## **Философия суггестии**

В суггестологии существуют два философских воззрения.

1. Идеалистическое: дух первичен, материя вторична, всего лишь производное духа; материя подчинена принципу причинности, категориям времени и пространства; дух же свободен, он не знает причинной зависимости, действует вне времени и пространства.
2. Материалистическое: дух, душа - производное мозга, его функция; психические явления неразрывно связаны с мозговыми физиологическими процессами и вместе с ними строго детерминированы, протекают во времени и в пространстве.

Некоторые западные философы-суггестологи считают, что оба этих воззрения отлично дополняют друг друга. А связующим звеном в этом случае якобы выступает суггестия. В обычном состоянии сознания человек воспринимает действительность такой, какова она есть. В особом измененном состоянии сознания, моделируемом в процессе суггестивного воздействия, суггеренд воспринимает и то, чего нет в действительности. В первом случае будто бы возможно материалистическое толкование суггестии, во втором - идеалистическое. Подобное суггестивное решение основного вопроса философии философы-суггестологи Запада объясняют тем, что дуализм свойственен природе во всех ее проявлениях. Для суггестолога-материалиста бесспорным является второе философское воззрение на суггестию.

## **ТРИ ЗВЕНА СУГГЕСТИИ**

В данном разделе разбираются три звена суггестии:

- суггеренд;
- суггестор;
- суггестарий.

Суггеренд

Суггеренд по-разному ведет себя при различных видах суггестивного воздействия на него. Поэтому, чтобы не расчленять описание отдельных методов суггестии, в этой главе будут приведены только способы оценки личности потенциального суггеренда, необходимые для выбора метода суггестивного воздействия. Эти способы позволяют составить психологический портрет, *habitus* (облик) личности потенциального суггеренда. Все остальные сведения о суггеренде (гипнотике, перцепиенте) будут освещены в соответствующих главах следующих разделов.

Основным методом личности потенциального суггеренда является психологическое тестирование. Тест (от англ. *test* - опыт, проба) - система заданий, предъявляемых испытуемому с целью оценки его реакций в конкретных условиях. В суггестологии применяются три группы тестов:

1. Опросники - это группа тестов, построенная в виде анкетного вопроса о поведении, вкусах, привычках и т. п. Опросники применяются для выявления свойств личности, благоприятствующих повышенной суггестабельности (факторов суггестабельности). Эти свойства были перечислены в первом разделе. На каждого потенциального суггеренда с учетом его ответов суггестором составляется психологическая характеристика, исходным материалом для которой являются результаты предварительного тестирования.

В связи с тем, что методика психологического тестирования занимает огромный раздел целой науки психодиагностики (от греч. *psyche* - душа и *diagnosticos* - способный распознавать), осветить ее в рамках одной главы не представляется возможным. В качестве основного методического пособия по психологическому тестированию можно порекомендовать "Компендиум объективных тестов личности и мотивации" Р. Б. Кэттелла и Ф. В. Вар-буртона\*. Там приводятся 400 различных тестов, которые в той или иной степени могут быть полезны суггестору для оценки личности потенциального суггеренда.

Факторный анализ позволяет многомерно исследовать личность потенциального суггеренда и дает возможность предвидеть его поведение в конкретных условиях сеанса суггестивного воздействия. Каждый испытуемый может быть представлен точкой в пространстве факторов индивидуально-психологических особенностей его личности в системе собранных о нем данных.

Одними из наиболее известных многомерных тестов для оценки личности являются Миннесотский фазный перечень (MMPI - Minnesota Multiphasic Personality Inventory) и шестнадцатифакторный личностный опросник (16P - Sixteen Personality Factor Questionnaire). Эти тесты можно порекомендовать суггестору для работы. Из множества факторов личности рассмотренных в этих тестах он без труда найдет факторы суггестабельности. Именно на их выявление и должна быть направлена вся психодиагностическая работа суггестора. Необходимо заметить что каждому фактору суггестабельности соответствует фактор контрсуггестабельности - фактор критичности. Личность суггеренда - - это конгломерат различных факторов суггестабельности и критичности (неуверенность в себе - самоуверенность, низкая самооценка - высокая самооценка, чувство собственной неполноценности - самонадеянность, покорность - настойчивость, зависимость - напористость, робость - смелость, стеснительность - развязность, доверчивость - подозрительность, тревожность - приспособленность, экстраверсия - интроверсия, повышенная эмоциональность - сдержанность, впечатлительность - равнодушие, слабость логического мышления, низкий интеллект - сила логического мышления, высокий интеллект медленный темп психической деятельности - быстрый темп психической деятельности).

2. Наблюдения за внешностью и поведением - это группа тестов, позволяющая "вычислить" личность потенциального суггеренда по его внешнему облику и поведению в обыденной жизни. Суггестор одномоментно, свернуто "схватывает" внутренний мир личности потенциального суггеренда его ум, характер, моральный облик уровень смысловых, целевых и операционных установок. Психогностическое чутье (от греч. *psyche* - душа и *gnosis* - знание) подсказывает суггестору, как поведет себя потенциальный суггеренд в конкретной ситуации

суггестивного воздействия. Ориентирами здесь служат его разговор, смех, движения, почерк и т. п. Подобное человекоощущение развивается постоянным общением, а также рисованием физиогномических портретов людей (от греч. *physis* - природа и *gnomon* - знающий) по памяти и по представлению с последующим изучением, анализом и комментарием. Под термином "рисование по памяти" понимается процесс воспроизведения на бумаге какого-либо объекта в том или ином пространственном положении, в котором находился этот объект в момент его зрительного восприятия. Термин "рисование по представлению" означает процесс воспроизведения на бумаге какого-либо объекта в произвольном пространственном положении.

3. Тесты суггестаильности - это группа тестов, выявляющая степень восприимчивости потенциального суггеренда к суггестивному воздействию данного конкретного суггестора. Они проводятся суггестором в виде пробных императивных и кооперативных суггестии суггеренду.

## **Суггестор**

Суггестор по-разному ведет себя при различных видах суггестивного воздействия на суггеренда. Поэтому, чтобы не расчленять описание отдельных методов суггестии, в этой главе будут приведены только сведения о внешнем виде суггестора, общие для всех видов суггестии. У многих народов нашей планеты сложился своеобразный стереотип суггестора. Глаза необыкновенной черноты или серостальные, непроницаемые или пронзительно-голубые, или змейно-зеленые, или желтовато-карие, открыто-горящие; острый сверлящий взгляд, зависящий от своеобразного строения век (тяжелые глаза с нависшими малоподвижными веками), необычная величина или форма глаз (глаза небольшие, тусклые, с какой-то особой постановкой век, может быть, необычный угол схождения, - и вам трудно смотреть в них и трудно отвести взор; восточные, узкие глаза, с совершенно загадочным выражением; буравчики, прогрызающие вас насквозь), при которой над радужкой или под ней в большей степени, чем обычно, выступают белки, густые брови, нависшие (глубокий мерцающий взгляд седого, как лунь, старика из-под нависших бровей; толстовский, рембрандтовский, наполеоновский - исподлобья) или, наоборот, дающие мощный мефистофельский взмах (могучий взлет бровей; смоляная цыганская чернота; орлиность), малая подвижность взора, редкое мигание, связанное с притуплением чувствительности роговой оболочки, лохматая грива, борода. В этом случае импозантность внешности суггестора заставляет суггеренда видеть за ней еще что-то магическое. Суггестор может иметь и безликую, невзрачную, невыразительную внешность - абсолютно ничего, полнейшая заурядность. Ну совершенно ничего особенного: ни демонизма, ни мрачной сосредоточенности, ни лихорадочной эксцентричности, ни тяжелого, давящего спокойствия. И безбров, и одутловат, и сер. Загадочная интеллигентность, но ничего грозного, ничего демонического, давящего. Глаза, наоборот, очень застенчивые. Располагают потрясающе, но с дистанцией. В этом случае заурядность внешности суггестора оказывается своеобразным союзником, вводя элемент неожиданности.

Резюмируя все вышесказанное, можно выделить три варианта внешности суггестора - три вида "сильного" взора:

- 1 вариант - "поднятый" (брови подняты вверх веки расширены);
- 2 вариант - "нормальный" (брови и веки в естественном положении);
- 3 вариант - "опущенный" (брови опущены вниз, веки сужены).

Первый и третий варианты "сильного" взора требуют от суггестора определенного физического напряжения. Они знаменуют собой "выдавливание суггестором из себя волевых токов, флюидов, квантов магнетической энергии". Второй вариант "сильного" взора выполняется суггестором без малейшего физического напряжения.

Рисунок лица, очертание бровей, глаз суггестора имеют свой зрительный центр тяжести, фокус внимания, предрасполагают взгляд суггеренда к совершенно определенным маршрутам. Но главное фасциативное средство - это глаза суггестора. Секрет "сильного" взора суггестора заключается в особенностях бессознательного зрительного внимания суггеренда. Когда суг-гестор, казалось бы, неподвижно смотрит в глаза суггеренда, его глаза совершают вибрирующие микродвижения (у некоторых усиленные до видимых). Причем суггеренд воспринимает некоторые микродвижения, не отдавая себе в этом отчета: видит дрожь в глазах суггестора (микродвижение - 1), взор его как-то следует ей (микродвижение - 2), резонирует, но до сознания это не доходит, рождая лишь ощущение. Это микроощущения от микродвижений. Они рождаются в мышцах, в сосудах суггеренда. Тот, кто влюблялся, должен знать эти "токи".

Отработка властного взгляда в глаза производится выполнением следующих упражнений:

1. игра в "гляделки" (с партнером или с самим собой (перед зеркалом));
2. рассматривание и воспроизведение изображений ("портретных масок") талантливых врожденных суггесторов (Калигула, Цезарь, Иоанн Кронштадский и др.).

#### Суггестармй

В этой главе будут рассмотрены условия пространства и времени, в которых проводится суггестивное воздействие суггестора на суггеренда.

В широком смысле слова, как это явствует из определения, под суггестарией подразумевается всякое место (среда, обстановка), где проводится суггестия.

В этом случае:

А. Условия пространства - любая обстановка. Б. Условия времени - о любое по продолжительности время суток.

Частным случаем суггестарии является гипнотарий - специально оборудованное помещение, где проводятся сеансы гипносуггестии.

В этом случае:

А. Условия пространства - закрытое изолированное от внешнего шума помещение: 1. уединенный домашний угол; 2. замкнутое пространство комнаты, кабинета или учебного класса.

Требования и гипнотарию:

1. хорошая звукоизоляция - звуконепроницаемые стены и двери в помещении (полная тишина);
2. хорошая светоизоляция - светонепроницаемые занавеси на окнах в помещении (полное затемнение).

Специальное оборудование и инвентарь.

## 1. Меблировка гипнотария:

- а) стулья в белых полотняных чехлах;
- б) мягкие удобные кресла для релаксации , шезлонги;
- в) кушетки, банкетки, софы, кровати с мягкими матрацами, тумбочки.

## 2. Интерьер гипнотария:

- а) цветовая гамма окраски или обивки стен и потолка должна быть спокойной, в пастельных тонах;
- б) двери должны быть обиты дермантином;
- в) полы должны быть устланы покрытием - ковриками, паласом или дорожками, скрадывающими звук шагов;
- г) на окнах должны предусматриваться занавески, темные шторы или портьеры, обеспечивающие затемнение гипнотария;
- д) в помещении гипнотария должны использоваться различные декоративные предметы - коряги, галька, растения, аквариум, освещенный изнутри зеленой лампочкой, с мерно двигающейся в нем золотой рыбкой - беззвучным живым маятником - объектом пристальной фиксации суггереда;

2 При помощи этих кресел достигается состояние расслабления.

Самыми удобными являются кресла, позволяющие изменить позу, с подлокотниками к опорой для головы.

Таким требованиям отвечают кресла типа самолетных.

3 Иногда предусматривается предварительный прогрев постелей специальными грелками. Считается, что электрическая грелка в постели действует успокоительно, вызывает желаемую сонливость.

е) в помещении гипнотария должно быть отведено место под цветы, зеленые насаждения, панно, витражи, картины, облегчающие переход в мир фантазии4. 3. Гипногенное воздействие достигается при помощи различных фоновых программ:

а) звуковые программы: словесные, музыкальные, имитирующие.

Словесные программы по своему назначению бывают двойными: для непосредственного воздействия с целью снижения нервно-эмоциональной напряженности и для обучения саморегуляции психического состояния. Обычно словесные программы транслируются на фоне специально подобранной музыки, дополняющей действие слова. Музыкальная программа может использоваться и самостоятельно. Регулируя громкость звука, изменяя его ритм и темп, можно достичь определенного эффекта воздействия на психическую сферу человека. В музыкальную программу часто включаются звуки, имитирующие шум морского прибоя, горного ручья, леса (лишвы), дождя, завывание ветра, ритмичный стук вагонных колес, скучную лекцию (монотонную, невнятную речь) и др.

б) световые программы. При помощи соответствующей аппаратуры может быть создана программа световоздействий, сочетающаяся со словесной, музыкальной программами. В ней используются такие световые эффекты, как эффект падающего снега, эффект северного сияния, однообразный пейзаж, мелькание столбов за окном и др.

в) обонятельные программы. В помещении гипнотария через кондиционеры могут поступать запахи цветов, травы, скошенного сена, хвойного одеколора и т. д., что также влияет на состояние суггереда.

г) видеопрограммы. Для воздействия на психогенную сферу суггереда все более широко применяются программы в форме демонстрации слайдов (одного или одновременно нескольких), постоянных или



меняющихся. Демонстрация слайдов Осуществляется на специальном матовом экране в раме на стене ("окно души").

Подбираются слайды примерно такого содержания: распахнутое окно с цветущими, убегающими вдаль полями, пепельно-металлическое море сквозь ряд мощных изогнутых сосен Прибалтики, синева над розоватыми предгорьями Армении, заснеженная тайга и т. п. Нажатием кнопки из глубины стены на экран проецируется цветной слайд. Можно применять "вид из окна" по настроению. Качество снимков должно быть настолько хорошим, чтобы при задернутых шторах экран действительно казался небольшим окном с великолепным видом, расстилающимся перед глазами.

Б. Условия времени - продолжительность суггестивного воздействия варьируется в зависимости от поставленных задач. Временные рамки сеанса гипносуггестивного воздействия могут значительно изменяться, однако нижний предел указать можно: общая продолжительность сеанса, если перед суггестором не ставится какая-либо исследовательская задача, не должна быть меньше 30 минут. При работе суггестора с суггерендом (суггерендами) требуется время для предварительной настройки последнего (последних) на успешное восприятие суггестии (предварительная беседа), а также для гипнотического "разгона" (суггестирование гипнотического сна и всевозможных заданий) и последующего пробуждения (дегипнотизация).

Для овладения курсом аутогенной тренировки (АТ) вполне достаточно уделять АТ в общей сложности по 30 минут ежедневно, например 5 минут утром, 20 - днем (10 + 10) и 5 - перед сном. Количество времени не столь важно, сколь качество: хоть 5 минут в день, но с полной отдачей.

В отдельных случаях (при тяжелых неврозах) рекомендуют продолжительный тренинг с погружением на 3 часа. Такие длительные погружения действительно могут быть полезными: они помогают избавиться от тягостного состояния (тревоги, подавленности) или настроиться на что-то очень ответственное. Отличие гипнотария от суггестария заключается в следующем. В условиях гипнотария ограничение притока внешних раздражителей и частичное торможение коры головного мозга представляют собой именно то сочетание условий, при котором репродуктивные свойства центральной нервной системы раскрываются в максимальной степени. Различные яркие слуховые и зрительные образы "лезут" в голову к суггеренду, калейдоскопически сменяя друг друга. А целенаправленная суггестия активизирует образы и представления до такой степени, что их действенность и яркость становятся выше реальных воздействий. В условиях суггестария сеанс суггестии проводится не в "тепличных", а в "полевых" условиях.

## **ВЕРБАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ГЕТЕРОСУГГЕСТИИ**

Одним из базовых, ключевых методов суггестивного воздействия суггестора на суггеренда является вербальный метод, т. е. метод воздействия словом. Роль слова велика. "Слово, - как говорится в восточной пословице, - может заставить меч выскочить из ножен и

змею уползти в кусты". В этом разделе рассматриваются две основных группы вербальных методов гетеросуггестии:

- суггестия в бодрствующем состоянии или наяву;
- гипносуггестивные методы.

### **Суггестия в бодрствующем состоянии или наяву**

Суггестия в бодрствующем состоянии или наяву представляет собой особый вид психологического воздействия суггестора на суггеренда, при котором последний бодрствует, не спит, ясно воспринимает и четко исполняет суггестии первого. Со стороны это выглядит примерно так: суггестор поднимает руку суггеренда и говорит ему: "Вы не можете больше двигать ею!" и рука остается в каталептическом оцепенении.' Подобным образом можно суггестировать анестезию (обезболивание), галлюцинации, амнезию (провал в памяти), мутацизм, ложные воспоминания, словом все, что угодно - с таким же успехом, как в гипнозе. И при том не только у истеричных, но часто и у совершенно здоровых индивидов.

Ведущими принципами суггестии в состоянии бодрствования являются, во-первых, убежденность самого суггестора в целесообразности и правильности того, что он делает, и во-вторых, учет акцентуированных черт характера испытуемого 5.

Рассмотрим возможные типы акцентуаций характера испытуемого и соответствующие им виды суггестивного воздействия наяву. Несмотря на редкость чистых типов и преобладание смешанных форм, различают следующие типы акцентуаций характера суггеренда:

1. Демонстративный (истероидный) тип. Если у суггеренда отмечается излишняя аффектация поведения, стремление все делать "на публику", если его поведение подчеркивает эгоцентричность, это дает основание предполагать наличие у него истероидных черт характера.

Важной особенностью таких лиц является не только постоянное стремление быть на виду, поиск признания, но и неустойчивость настроения, крайняя нетерпимость к критике. Присутствие свидетелей вызывает у них желание "себя показать". Лишь наедине с кем-то (суггестором) такие люди становятся намного естественнее и способны "раскрыться", стать контактнее.

Учитывая это, при работе с такими испытуемыми суггестию лучше проводить без свидетелей. Если суггеренд спокоен, то в ходе суггестии желательно больше обращать внимания на его хорошие качества и успехи.

Если же суггеренд с выраженными истероидными чертами находится в возбужденном состоянии и в присутствии других членов коллектива его поведение приобретает некоторую театральность, вполне допустим резкий окрик типа "Стойте!", "Сядьте!", "Тихо!", "Молчите!", "Неправда!" и т. п. Затем сразу же надо перейти к суггестии, подчеркивая хорошие качества суггеренда и его успехи; речь при этом должна звучать темпераментно (нельзя давать опомниться), слова суггестии должны быть конкретными, убедительными, очень императивными.

2. Замкнутый тип. Нередко встречаются суггеренды молчаливые,

замкнутые, подчеркивающие, что лишние разговоры им неприятны. Скрытность нередко является для них своего рода ширмой, за которой они прячут свою неуверенность, робость, застенчивость. В работе с такими суггерендами следует быть предельно лаконичными. Суггестия должна быть четкой, опирающейся на реальные факты, очень конкретной. Такие люди хорошо выполняют любые волевые приказы, произнесенные уверенным, императивным тоном. Им нравятся сильные личности, хотя они это скрывают.

3. Развязный тип. Иногда внутренняя неуверенность в себе маскируется иначе: суггеренды становятся излишне развязными. Следует очень внимательно подходить к оценке этих людей, дифференцируя лиц, желающих все время что-либо доказывать окружающим, и лиц, стремящихся убедить в чем-то самих себя. Нельзя особенно поддаваться мнимой веселости этих суггерендов и их псевдообщительности (надо дифференцировать экстравертированность истинную и ложную). Тактика работы с такими суггерендами должна быть сдержанной, предельно лаконичной, похвала скупой, и только за конкретное выполненное дело, за достигнутый успех. Любая чрезмерность немедленно вызовет подозрительность, которая будет мешать достижению поставленных задач.

4. Возбудимый тип. Большая сложность может возникнуть при работе с суггерендами, отличающимися неуравновешенным характером, склонностью к импульсивным, аффективным реакциям. Между вспышками необоснованного гнева они могут быть излишне предупредительными, услужливыми, старательно демонстрировать свою преданность".

В период приступа гнева у такого суггеренда не следует "выяснять с ним отношения", надо уметь внезапно переключить его внимание, отвлечь от предмета возбуждения и в момент возникшего "ориентированного состояния" провести необходимую суггестию ровным, спокойным голосом. Очень важно при этом сохранять определенную "дистанцию", быть сдержанным, но настойчиво, очень упорно проводить свои целевые установки. Следует все время иметь в виду необходимость переключения на нейтральную тему (создание "ориентировочного состояния") и вновь - на интересующие и подлежащие суггестии вопросы.

5. Тревожно-мнительный тип. Среди суггерендов могут встречаться тревожно-мнительные люди. В работе с ними очень важно показать себя человеком волевым, уверенным в себе, своих словах и поступках, способным передать эту уверенность другим. Такие суггеренды очень хорошо воспринимают слова суггестии, сказанные в спокойной авторитетной манере, разумную похвалу их действиям и короткую четкую инструкцию. Следует учитывать, что ввиду неуверенности в себе эти люди не в состоянии выполнять задания, рассчитанные на длительный период. Поэтому каждая суггестия должна быть краткой и очень определенной. После выполнения задания надо подвести итог, похвалить или критически разобрать неудачу. Самое главное - дать ясную, точную, новую кратковременную инструкцию.

В этой главе разбираются 2 вида суггестии в бодрствующем состоянии

или наяву: прямая и косвенная. Приводятся различные тесты суггестабельности.

Прямая суггестия (императивная и кооперативная)

Прямая суггестия в состоянии бодрствования (иначе "суггестия напрямую, в лоб") осуществляется различными методами в зависимости от личности суггеренда и его состояния. Некоторые специалисты считают, что все виды суггестии в бодрствующем состоянии как бы делятся на два типа (всякое деление всегда условно, а тут тем более): "отцовскую" и "материнскую".

"Отцовский" (императивный) метод суггестии - более требовательный, решительный, активизирующий. Носит авторитарный, директивный характер.

"Материнский" (кооперативный) метод суггестии - более мягкий, обласкивающий, успокаивающий, ничего не требующий, в основном желающий. Носит недирективный характер.

1. Прямой императивный метод суггестии. Императивная суггестия наяву делается эмоционально насыщенным повелительным ("внушающим") тоном, в виде резких, коротких фраз, обычно несколько раз повторяемых. Речь сопровождается целым потоком сигналов, посылаемых мимикой, жестами и интонацией говорящего.

Эта рекомендация приемлема лишь в конкретных ситуациях, когда сугг.геренд подавлен, не уверен в себе. Суггестор в этом случае императивно говорит суггеренду примерно следующее: "Сядь, внимательно смотри на меня, я вижу, что ты способен это сделать, сейчас ты сделаешь (указывается конкретное действие или задание), будешь действовать спокойно, раскованно, смело, как положено". При этом фиксация состояния уверенности в себе и мобилизации ("как положено") должна повторяться несколько раз.

Суггестия в состоянии бодрствования очень эффективна сразу после сеансов гипносуггестии. Эффект воздействия и, следовательно, повышенная настроенность на голос суггестора могут быть использованы для закрепления предыдущих рекомендаций с целью их конкретизации и реализации (типа "иди", "выполняй", "действуй" и т. п.).

Вместе с тем необходимо учитывать, что нередко суггеренд может находиться в тех или иных фазовых состояниях (чаще всего в уравнительной или парадоксальной фазе). В связи с этим сильные сигналы могут не быть эффективными, более того, они могут даже вызывать противоположный эффект. Поэтому в ряде случаев следует осуществлять суггестию достаточно императивно и убежденно, но негромким голосом.

2. Прямой кооперативный метод суггестии. Кооперативная суггестия наяву делается спокойным тоном, в виде мягких, убаюкивающих длинных фраз, обычно несколько раз повторяемых. Главная задача суггестора в этом случае: усыпить бдительность суггеренда, очаровать его, заморозить.

Эта рекомендация приемлема лишь в конкретных случаях, когда суггеренд чем-то возбужден и обеспокоен. Суггестор в этом случае кооперативно говорит суггеренду примерно следующее (называется имя суггеренда, а затем его имя и фамилия): "...Садись... Ну... Я жду тебя... Глади мне в глаза и слушай... Расслабься... Ты устал и выбился

из сил... Тебе жарко... В горле пересохло... Ты безумно хочешь пить... Дай себе волю... Попей воды... Вот... Теперь жажда прошла... Тебе хочется открыть окно... Я здесь (называется имя суггеренда), посмотри на меня... Только на меня... Садись... Ты в лесу... Посмотри, сколько цветов... Собирай... Вот лев идет, ты его видишь; он хочет нас съесть - теперь он уходит... Становится темно... Луна светит... Видишь ты там большую реку с тысячами рыб?.. Они совершенно неподвижны, не могут двигаться и т. п." В несколько секунд все эти чувственные впечатления, с соответствующими ощущениями, овладевают сознанием суггеренда, и все это представляется ему как бы во сне. Так спокойно, на яву, без всякого гипноза суггеренду можно суггестировать очень многое, если отыскать "пружину" его индивидуальной суггестаильности.

3. Тесты суггестаильности. В настоящее время принят ряд приемов, простых по техническому исполнению, с помощью которых с известной степенью приближенности удается оценивать суггестаильность субъектов перед погружением их в гипноз.

Все приемы проверяются в бодрствующем состоянии испытуемых с помощью немногословных, императивных или кооперативных суггестий (как правило, в условиях сеанса коллективной суггестии).

## **А. Императивные пробы. а) приемы падения назад.**

**1-й вариант** (падение с касанием суггеренда). Суггестор строит группу суггерендов перед собой в одну шеренгу. Окинув всех взглядом и сделав пару шагов назад, он начинает проводить следующую суггестию: "Как только я подойду к каждому из Вас...

И прикоснусь пальцами ко лбу...

Вы начинаете падать назад... Назад...

Приготовились... (далее суггестор начинает обходить шеренгу суггерендов, останавливаясь перед каждым и касаясь правой рукой его лба)

Падаешь... Назад... Назад... Назад... Пошел... Пошел... Пошел...

Падаешь... (суггеренд падает спиной на палас, поддерживаемый сзади страхующим)

И расслабляешься сразу же...

Так... Приготовились... (подходя к другому суггеренду)

Пошел... Назад... Назад... Падаешь... (суггеренд падает)

Падаешь... (подходя к следующему суггеренду - суггеренд падает)

Не бойся... Спокойно... Спокойно... (подходя к очередному суггеренду)

Падаешь... (суггеренд падает) Очень хорошо...

Падаешь... Падаешь... Не бойся... Падаешь (подходя к последнему суггеренду - тот падает)".

**2-й вариант** (падение без касания суггеренда). В тех же условиях суггестор суггестирует следующее:

"Я подойду к каждому из Вас...

И как только я подойду...

Начнется падение назад...

Туда, К стене... Туда...

Внимательно смотреть мне в глаза...  
Падение назад...  
Смотреть внимательно-внимательно...  
Падение назад... Назад... Назад".

**3-й вариант** (падение от ближних пассивов). Суггестор строит перед собой шесть суггерендов и проводит следующую имаго-суггестию. Имаго-суггестия (от лат. *imago* - образ, подобие) - особая разновидность суггестии' на яву, при которой суггеренд мысленно воспроизводит образы суггестируемых ему состояний.

"Трое человек становятся передо мной...

Трое - позади них...

Впередистоящие, оглянитесь -

Видите, Вас страхуют...

На случай вашего падения назад...

Сосредоточьтесь, пожалуйста...

На следующем образе:

Вы как бы одеты в одежду...

Выполненную из металла...

Вы как бы одеты в латы...

Представьте, что мои руки -

Это сильные магниты...

Как только я касаюсь Вас...

Вас отталкивает назад..."

Затем суггестор проводит ладонью правой руки за головой вдоль темени, затылка и шеи суггеренда ближний пасс вниз-назад, а ладонью левой руки - вдоль груди и правой руки суггеренда ближний пасс вниз-вперед, с последующей бесконтактной фиксацией лба суггеренда. При этом возникают легкие покачивания назад суггеренда за счет идеомоторных представлений последнего. Далее суггестор велит суггеренду смотреть ему в глаза, а сам, пристально фиксируя взглядом суггеренда, проводит ладонями обеих рук ближние круговые пассы вдоль висков испытуемого с небольшой тенденцией этих движений оттянуть последнего назад. Такие манипуляции суггестор проводит последовательно со всеми суггерендами. В результате суггеренды один за другим откидываются назад на вытянутые руки страхующих.

**4-й вариант** (падение от дальних пассивов). Суггестор отходит на 2,5-3 м от предыдущей тройки суггерендов и, подав вперед ладонь правой руки, проводит следующую имаго-суггестию:

"Сосредоточьтесь на точке...

Расположенной на ладони...

Моей правой руки...

И представьте...

Что Ваш взгляд -

Это луч лазера...

Который прорезает...

Прожигает эту точку на ладони...

Сам входит в нее...

Как только я буду приближаться к Вам...

Вы почувствуете...

Легкое давление в области лба...

И своеобразная воздушная подушка...

Как бы оттолкнет Вас назад...

На вытянутые руки страхующего..."

Суггестор делает несколько шагов вперед по направлению к тройке суггерендов, держа перед собой раскрытую ладонь своей правой руки. Те падают назад.

**5-й вариант** (падение от хлопка). Суггестор подходит к суггеренду, кладет ему на виски свои ладони, а большими пальцами обеих рук делает дугообразные движения по ходу лба испытуемого, пристально фиксируя последнего. Затем суггестор резко отрывает свои руки от суггеренда, и хлопает пальцами правой руки по лбу последнего, делая ближний пасс рукой книзу и говоря при этом:

"Так... Спокойно... Спать!!!"

Спать говорю...

Пошел назад... Падай!!!"

При этом суггеренд падает назад на вытянутые руки страхующего.

**6-й вариант** (падение на счет). Суггестор стоит на расстоянии 2,5-3 м от тройки суггерендов и суггестирует следующее:

"Сейчас я сосчитаю до трех..."

И на счет "три"...

Вы упадете назад...

Один... Два... Три..."

Суггестор пристально фиксирует глаза суггерендов. На счет "три" те падают назад на вытянутые руки страхующих.

## **б) приемы падения вперед.**

**1-й вариант** (падение от ближних пассивов). Суггестор подходит к суггеренду, кладет ему на виски свои ладони, пристально фиксирует взглядом последнего. Затем суггестор резко отрывает свои руки от суггеренда и, поместив его голову между своими руками, как между полюсами магнита, делает ближний прямой пасс двумя руками на себя вдоль висков суггеренда. При этом он императивно приказывает суггеренду:

"Пошел на меня!!!"

Суггеренд падает на вытянутые руки суггестора.

**2-й вариант** (падение от дальних пассивов). Суггестор стоит на расстоянии 2,5-3 м от суггеренда и, держа свою правую руку горизонтально поверху, а левую руку - горизонтально понизу перед собой, суггестирует суггеренду следующее:

"Теперь Вы..."

Подойдите ко мне...

Смотрите только на меня...

Видите только мои глаза...

Слышите только мой голос...

Внимание... Тянет вперед... Тянет вперед...

Тянет... Тянет..."

При этом суггестор подтягивает свои вытянутые вперед руки к себе,

словно увлекая невидимыми нитями суггеренда вперед.

### **в) прием раскачивания.**

Суггестор стоит на расстоянии 1-1,5 м от суггеренда и, держа свою правую

руку перед собой, проводит следующую имаго-суггестию:

"Представьте, что моя правая рука - магнит... Когда я буду приближать ее к Вам... Вас оттолкнет назад... Когда удалять... Потянет вперед..."

Далее суггестор проводит все вышеописанные манипуляции с суггерендом, и тот начинает раскачиваться.

### **г) прием раскручивания.**

Суггестор усаживает суггеренда на стул перед собой и, возложив свою правую руку на голову последнего, суггестирует суггеренду следующее:

"По мере того как я буду..."

Отклонять вашу голову назад и вперед...

А затем раскручивать ее в обе стороны...

Вы будете постепенно погружаться...

В гипнотический сон..."

Далее суггестор отклоняет рукой голову суггеренда сначала до отказа назад, затем до отказа вперед, после чего раскручивает ее сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, суггестируя при этом следующее:

"Отключился быстро... Отключился..."

Глаза закрылись... Поплыл...

В голове туман... тепло... тяжесть...

Неудержимо клонит в сон...

Спать... Спать... Спать..."

С последними словами суггестора суггеренд впадает в гипнотическое состояние.

### **д) суггестия расходящихся рук.**

Суггеренд лежит на кушетке. Его руки сложены на животе. Суггестор стоит неподалеку и проводит следующую суггестию:

"Закройте глаза... Расслабьтесь... Забудьте... Выкиньте всякие мысли из головы... Руки расходятся... Расходятся... Расходятся... И... Падают... Падают... Падают вниз..."

### **е) суггестия сцепленных скованных рук.**

**1-й вариант** (прямой контактный "замок" рук в положении сидя руки перед собой). Суггестор проводит суггеренду следующую суггестию:

"Садитесь в кресло... Сложите руки в "замок"..."

(суггестор подходит и обеими руками обхватывает "замок" суггеренда - правой рукой сверху, левой рукой снизу)

Сожмите их сильно-сильно!.. Очень сильно!..

Максимально сильно!.. Еще сильнее!..

Крепче!.. Крепче!..

Сожмите руки крепко-крепко!.. Очень крепко!..

Крепче, чем прежде!.. Крепче, чем когда-либо!..



Сожмите их так...  
Будто хотите обхватить ими всю Вселенную...  
Сейчас я начну считать до семи... И на счет "семь"...  
Вы не можете разжать ваши пальцы... Я начинаю считать...  
Один!.. Ваши пальцы... сжимаются между собой... Сжимаются между собой все крепче и крепче... Два!.. Напряжение в руках нарастает... усиливается...  
Три!.. Мышцы напрягаются... Сильнейшее напряжение в руках...  
Четыре!.. Ваши мышцы становятся как единый монолит...  
Руки крепко-крепко сжаты между собой... (суггестор убирает свои руки с "замка" суггеренда) Пять! Шесть! Семь!.. Не можете разжать!.. Не можете разжать!..  
Как бы Вы не старались - Вы не можете разжать!.. При всем желании Вы не сможете разжать!.. Ваши пальцы как бы парализованы!.." Далее суггестор предлагает суггеренду разжать руки самостоятельно. Если у того не получается, суггестор подходит к нему вновь, обхватывает своими руками его "замок" и проводит следующую "освобождающую" суггестию:  
"Смотреть мне в глаза... Сейчас... Я начну считать до пяти... И на счет "пять", Вы свободно и легко... Разожмете свои пальцы... Раз... Мышцы расслабляются... Напряжение в руках... ослабевает... Два, Три, Четыре... На счет "пять" Вы свободно и легко... Разжимаете ваши пальцы... Пять... Пробуйте разжать ваши пальцы... (суггестор убирает свои руки с "замка" суггеренда)". Суггеренд разжимает пальцы рук.

**2-й вариант** (прямой бесконтактный "замок" рук в положении сидя, руки перед собой). Суггестор суггестирует следующее:

Садитесь в кресло... Прекратили разговоры...  
Руки положили на колени... Согнули в локтях перед собой... Ладони раскрыты... Сожмите их в "замок"...  
Смотрите мне в глаза... или на "замок"...  
Суггестируйте себе следующее...  
Ваши руки сжимаются все крепче и крепче...  
И Вы утрачиваете способность...  
По собственному желанию разжать их...  
Ваши руки срослись... Они крепко скованы...  
Связаны... Склеены... Сбиты...  
Не можете ими шевелить...  
Пальцы скрутило в судороге...  
Думайте об этом... Размышляйте об этом...  
Сейчас я сосчитаю до десяти...  
И на счет "десять"... Вы не сможете их разжать...  
Раз... Два... Три... Четыре... Пять...  
Попытайтесь разжать ваши руки...  
Попробуйте разжать сами...  
Не получается... Вы видите...  
Что не можете этого сделать...  
Они сжаты настолько крепко...  
Что Вы сможете разжать их...  
Только после моего указания...  
Не пытайтесь разжать руки сами через силу...  
Если у Вас легкая каталепсия... Этого лучше не делать...

Теперь я могу сделать с вами все что хочу...

Вы утрачиваете способность...

Подняться с места по собственному желанию...

Пройтись по комнате...

Все тело сковано... Вы в моей власти..."

Если суггеренд не может самостоятельно разжать свои руки, то суггестор подходит к нему, просит посмотреть ему в глаза, вслух произносит "Раз... Два... Три...", одновременно поддерживая "замок" снизу левой рукой, а правой нанося при этом три легких удара сверху (сбоку) ребром ладони по середине "замка", и "замок" распадается.

**3-й вариант** (прямой бесконтактный "замок" рук в положении лежа руки перед собой. Несколько испытуемых укладываются в гипнотарии с таким расчетом, чтобы они, лежа, могли видеть друг друга. Затем суггерендам предлагается согнуть руки в локтях, прижать (без напряжения) локти к бокам туловища, а кисти поставить так, чтобы концы пальцев отстояли друг от друга на 5-10 см и находились на расстоянии 20-30 см от лица, и неотрывно смотреть на пальцы. После этого суггестор начинает суггестировать, что как только он начинает считать от 1 до 20, гипнотизируемые почувствуют, как пальцы непреодолимо начнут притягиваться друг к другу, как будто между ними включится магнит большой силы или начнет сокращаться сильная пружина.

. Далее суггестируется, что с каждым счетом пальцы приближаются друг к другу, встречаются, начинают переплетаться в "замок" и, наконец, склеиваются.

В подавляющем большинстве случаев эта проба дает хороший результат, создает хороший фон для дальнейшего гипнотического воздействия. И не только дает представление о степени суггестабильности испытуемого, но и в значительной степени повышает ее.

**4-й вариант** (прямой бесконтактный "замок" рук в положении сидя руки за головой). Суггестор суггестирует суггеренду следующее:

"Садись в кресло... Соедините руки в "замок"..."

Положите их на затылок... Откиньте голову назад...

Глаза на меня... Спать!.. Спать!..

Руки сжимаются... Сжимаются все крепче...

Раз... Два... Руки сжаты...

Три... Четыре... Не можете ими шевелить...

Пять... Шесть... Руки срослись... Они одеревенели...

Семь... Восемь... Пальцы налились кровью...

Они стали похожи на тяжелые раскаленные прутки...

Девять... Десять... Нет сил... Нет возможности...

Их разъединить...

Пробуйте разжать ваши пальцы...

Вы сможете это сделать...

Только по моей команде..."

Затем суггестор суггестивным образом "освобождает" руки суггеренда от "замка" по вышеописанной схеме.

**5-й вариант** (обратный бесконтактный "замок" рук в положении сидя

перед собой). Суггестор проводит суггеренду следующую суггестию.  
"Садитесь в кресло... Крепко сожмите руки в " замок "...  
Выжмите... Выверните их вперед перед собой...  
Смотрите на свои пальцы!.. Не можете ими шевелить!..  
Суггестируйте себе...  
Мои руки стиснуты... Связаны... Скованы...  
Я не могу самостоятельно их разжать...  
Повторите так 4 раза...  
Неотрывно смотря на свои руки...  
Я считаю...  
Один... Два... Три... - Двадцать один...  
Представьте... что ваши руки...  
Это сросшиеся корни двух деревьев...  
Двадцать, два... - Тридцать...  
Ваши руки...  
Это два, притянутых магнита...  
Вы не можете их разжать...  
Попытайтесь...  
Бес-по-лез-но...  
Только я могу освободить Вас..."  
Далее суггестор снимает наложенную им суггестию и "освобождает"  
руки суггеренда от "замка" по образцу предыдущего случая.

**6-й вариант** (прямой бесконтактный "замок" руки в положении сидя рука перед 'собой). Данная суггестивная проба проводится суггестором в трех модификациях.

- 1) Суггестор предлагает суггеренду сжать руку в кулак. При этом суггестируется, что пальцы руки скованы и раскрыть кулак невозможно.
- 2) Суггестор предлагает суггеренду положить руку на голову (на стол) или прислонить ее к стене. При этом суггестируется, что рука оцепенела и прилипла к голове (столу, стене), и суггеренд сам уже не в силах оторвать ее.
- 3) Суггестор предлагает суггеренду обхватить двумя пальцами руки (большим и указательным) мочку уха. При этом первый суггестирует последнему следующее.  
"Вы не можете оторвать пальцы от мочки уха...  
Они крепко скованы... Приклеены... Пригвождены...  
У Вас нет ни сил, ни желания это сделать...  
Полное освобождение наступит только после моей команды..."  
Далее суггестор суггестивным образом "освобождает" руку суггеренда от "замка" по вышеописанной схеме.

## **ж) Суггестия одеревеневших рук.**

**1-й вариант** (одеревенение обеих рук). Суггестор суггестирует тройке суггерендов следующее:

"Согните руки в локтях перед собой... Ладони раскройте...  
Всем троим сделать пальцы такими твердыми...  
Будто это гвозди... Вбитые в дерево...  
Пальцы сделались такими твердыми..."

Будто это гвозди... Вбитые в дерево...  
Я проведу по ходу нервов рук...  
Смотреть на меня...  
И скажу слово "Раз!.."  
Пальцы... Одеревенеют или, как говорят в народе, "отерпнут..."  
Я говорю "Раз!.."   
Смотреть на левую и правую руку...  
"Раз!.."   
Смотреть на левую и правую руку... (далее суггестор подходит к каждому суггеренду по очереди)  
А теперь власть над твоими руками...  
Переходит ко мне... Я их затормозил...  
"Два!".. Смотри на руки...  
Ты ими не можешь шевелить...  
"Два!".. Смотри на свои руки...  
Не можешь ими шевелить...  
На меня, на меня, на меня...  
Не пугайся...  
"Два!".. Смотри на руки...  
Временно, временно...  
Временно власть над руками... У меня...  
Что это такое?..  
Состояние или болезнь?..  
Это состояние, вызванное словом...  
Это есть модель нашего общения...  
Вот так же, как сейчас сложно сделать мельчайшие движения...  
Например... Собрать рассыпавшийся горох...  
Вдеть нитку в иголку...  
Вот точно так же очень сложно...  
Человеку зажатому, скованному общаться...  
Но и психологическое и физическое торможение...  
Все при этом смешалось...  
Руки на месте... А работать ими нельзя...  
Не по-лу-ча-ет-ся... Я снимаю это торможение...  
Подходя к каждому из Вас по очереди...  
Сначала с левой руки... . Говоря "Три!".. Левая возвращается к Вам...  
А правая остается... Правая остается...  
А левая возвращается... Возвращается... Возвращается...  
"Три!".. Работает... (суггестор правой рукой толкает левую руку первого суггеренда вниз)  
"Три!".. Работает... (суггестор правой рукой толкает левую руку второго суггеренда вниз)  
"Три!".. Работает... (суггестор правой рукой толкает левую руку третьего суггеренда вниз)  
Состояние напряженности с другой руки...  
У Вас снимется...  
Со словом "Четыре!"..  
Когда я скажу "Четыре"...  
И хлопну в ладоши...  
Я говорю "Четыре!".., (суггестор хлопает в ладоши)  
Руки сомкнулись... Поработать... Встать в строй..."

**2-й вариант** (одеревенение одной руки). Суггестор суг-гестирует тройке суггерендов следующее:

" Встаньте... Ноги вместе...

Поднимите правую руку вверх...

Кисть откиньте назад...

Посмотрите на вашу руку...

Закройте глаза...

Сейчас я положу в вашу руку предмет...

По мере моего счета до десяти...

Вы ясно, отчетливо обнаружите его в вашей руке...

Один!.. Вы чувствуете, как на вашу ладонь...

Положили что-то тяжелое...

Два!.. Этот предмет сильно давит вниз...

Три!.. Ваша ладонь греется...

Вы чувствуете тепло...

Четыре!.. Тепло распространяется далее по руке вниз...

Пять!.. Вся тыльная сторона ладони...

Вся рука... Все тело горит в оцепенении...

Шесть!.. Вы ясно чувствуете контуры предмета...

Семь!.. Рука все сильнее сжимает его...

Восемь!.. Пальцы крепко-крепко держат предмет...

Девять!.. Кисть оцепенела...

" Десять!.. Не можете опустить руку...

Она застыла в воздухе...

Кто не может опустить руку...

Сядьте на стул...

Сейчас... Я просчитаю до трех...

Прикоснусь к вашей руке...

И она опустится вниз...

Раз... Два... Три...

Рука опустилась вниз..."

### **з) Суггестия раскрытого рта и высунутого языка.**

Суггестор суггестирует суггеренду, что тот не может самостоятельно закрыть свой раскрытый рот и убрать назад высунутый до самых "корней" язык.

**и) Суггестия молчания и неподвижности.** Суггестор сажает суггеренда на стул сбоку от себя. Он отклоняет назад голову последнего и суггестирует ему следующее:

"Закройте глаза...

И думайте о моих словах...

У Вас пересохло в горле...

Сухость во рту нарастает... Усиливается...

Тяжело говорить...

Речь отказывает... Речь мешает...

Я отсекаю ваши голосовые связки... (суггестор проводит указательным пальцем правой руки по горлу суггеренда)

У Вас пропал голос... Отнялась речь...

Вы не можете произнести больше ни единого слова (суггеренд безуспешно дергает головой, шевелит губами)

Остановились... Замерли... (суггеренд застывает как вкопанный)",

### **к) Идентификация суггестированных запахов.**

Суггестор суггестирует суггеренду следующее:

"Сейчас... Я проведу с Вами такой эксперимент... Вот три пробирки... В одной - вода... В другой - керосин...

В третьей - духи... Укажите мне пробирку с керосином..." Так как во всех трех пробирках вода, идентификация проверяемого на суггестаильность того или иного запаха будет свидетельствовать о его податливости словам суггестора.

## **Б. Кооперативные пробы.**

### **а) прием "маятник".**

Этот прием базируется на использовании идеомоторных представлений.

**1-й вариант** ("яблоко" - участвует 1 суггеренд). Суггестор суггестирует суггеренду следующее:

"Встаньте... Ноги вместе...

Смотрите вперед вдаль в одну точку...

Впивайтесь в нее взглядом ...

Руки опущены вниз... Расслаблены...

Как только я хлопну в ладоши...

Закройте глаза...

На следующий хлопок...

Откройте глаза...

И вновь смотрите на точку... (суггестор производит три раза по два хлопка; интервалы между хлопками - 6 сек)

Представьте... Что Вы в саду...

Поднимите правую руку вверх...

Поднимитесь на носки...

Сорвите яблоко...

Не опуская руки держите яблоко...

А теперь... Подобно маятнику... Китайскому болванчику. ..

Начинайте раскачивать руку с яблоком...

Влево-вправо... Влево-вправо...

Когда я буду хлопать в ладоши...

Рука с яблоком замирает...

При следующем хлопке...

Вновь раскачивается... (суггестор производит пять раз по два хлопка; интервалы между хлопками - 6 сек)".

У лиц с повышенной суггестаильностью в результате выполнения этого приема взгляд быстро тускнеет, а рука как бы плавает в воздухе отдельно от тела. Они затрудняются опустить руку вниз.

Суггерендам, которые не могут опустить руку вниз самостоятельно, суггестор проводит следующую "освобождающую" суггестию:

"Сядьте на стул... Держа яблоко в руке...

А теперь... Встаньте со стула... Поднимитесь на носки...

И повесьте яблоко обратно на ветку... Все... Рука свободна... Опустите ее вниз..."

**2-й вариант** ("влюбленные" - участвуют 2 суггеренда). Два суггеренда противоположного пола стоят, прижавшись боком друг к другу. Кисти их рук сжаты в кулак. Крайние руки подняты над головой. Глаза закрыты. Суггестор суггестирует им следующее:

"Представьте большой космический маятник...

Подвешенный к луне...

Этот маятник раскачивается...

Раз... Два... Раз... Два..."

Вскоре качания парочки оживляются.

**3-й вариант** ("пятерка" - участвуют 5 суггерендов). Три суггеренда стоят, прижавшись боком друг к другу.

Позади них стоят еще двое суггерендов. Они положили свои руки на смежные плечи впереди стоящих; Содержание суггестии и суггестивный эффект аналогичны предыдущему случаю.

**4-й вариант** ("березка" - участвуют 10 и более суггерендов). Суггестор суггестирует десяти (или более) суггерендам следующее:

"Сейчас... Я проверю вашу способность аутосуггестии...

Внимательность... И умение слушать...

От Вас требуется только полная тишина - 5-10 минут...

Все встали друг за другом...

Положили обе руки на плечи впереди стоящего...

Слегка согнули их...

Успокоились... Расслабились...

Пятки сложили, сомкнули вместе...

Выпрямились... Закрыли глаза...

Откинули голову назад...

Никаких посторонних мыслей в голове...

Замерли...

А теперь пофантазируем...

Сосредоточились на образе...

Представьте... Что перед Вами большая-большая стена...

Вы молодая, стройная, гибкая, раскидистая береза...

Наверху большое облако...

Солнце светит сверху... Оно большое...

Солнце греет ваши веточки... Вашу глянцевую листву...

Вы чувствуете... Как прогревается ваш ствол... Крона...

Руки... Все тело... Разогрелись...

Вы растете все выше и выше...

Тянетесь к этому солнцу вверх... (некоторые суггеренды под действием идеомоторных представлений встают на цыпочки)

Внимание!.. Подул ветер... Сильный ветер...

И наши березы закачались...

Все вместе... В одну сторону...

Вперед... Назад... Вперед... Назад...

А теперь хаотично... Сами по себе...

В разные стороны... (суггестор становится перед колонной суггерендов и начинает дистанционно и бесконтактно раскачивать ее своей правой рукой)

Ваши мысли далеко... В голове пусто...

Ничто Вас не волнует... Не тревожит...

Не беспокоит...  
Руки отяжелели... Сильно отяжелели...  
Стали тяжелыми... Свинцовыми...  
Они сваливаются... Падают вниз с плеч соседей...  
Ух!.. Как они отяжелели... (у некоторых суггерендов руки падают вниз)  
Теперь... Ноги ваши также становятся тяжелыми...  
Наливаются свинцом... Тяжелеют...  
Прогибаются в коленях... Проседают вниз... . Вас тянет вниз... Вы приседаете...  
Так и замерли... (некоторые суггеренды приседают).  
С той частью суггерендов, которые уснули, застыв в неудобной позе, или лунатично шатаются по необозначенной траектории, суггестор продолжает работать дальше. Притворщиков суггестор просит удалиться.  
Далее суггестор продолжает:  
"Встали... Откинули голову назад...  
Ваши руки становятся пуховыми... Легче пуха...  
Они поднимаются вверх... Смотрите вверх...-  
В ваших руках Вы держите...  
Много больших, легких, радужных шаров...  
Они тянут Вас вверх...  
Поднимаются выше... Выше...  
Как их много!..- Они отрывают Вас от земли... (суггеренды начинают прыгать и шататься, как бы поддаваясь натиску шаров)".

## **б) прием "тормоз".**

Этот прием позволяет оценить суггестабельность суггеренда при его пробном усыплении.

**1-й вариант** ("опрокидывание"). Суггестор сажает суггеренда на кушетку спиной к себе, просит его расслабиться и сосредоточиться на мысли о сне. Через некоторое время суггестор кладет свою теплую левую руку ему на затылочную область, а 2-3 пальца своей правой руки кладет ему на лоб. Затем ладонь левой руки скользит, плавно медленно сползает с затылка суггеренда вниз до лопаток и далее, а 2-3-мя пальцами правой руки суггестор производит легкое, но ощутимое давление на область лба так, чтобы подборок испытуемого поднялся вверх, и он начал снижаться и ложиться на кушетку головой вниз. При этом надо медленно, монотонно, уверенно говорить суггеренду, что его все больше и больше тянет вниз, что он уже падает, и 2-3-мя пальцами руки (с упором в области лба) и левой рукой (с упором в области лопаток) медленно откидывать испытуемого на кушетку. Затем резким повелительным окриком "Спать!" суггестор погружает суггеренда в гипнотический сон.

**2-й вариант** ("отяжеление"). Суггестор просит суггеренда сжать руку в кулак, согнуть ее в локте и опереть этот кулак на подставленную под него ладонь суггестора, лежащую на столе. Суггестор предлагает суггеренду сосредоточиться на мысли о сне. Через некоторое время суггестор убирает (резко или плавно выдергивает) свою руку из под кулака суггеренда. Возможны два варианта реакции последнего.



1. Испытуемый, хорошо заторможенный; расслабленно уронит свою руку на стол, словно налитую свинцом.
2. Испытуемый, плохо заторможенный или незаторможенный, после убирания руки суггестора не позволит своей руке упасть на стол, а напрягая мускулы, поднимет, резко отдернет свою руку слегка вверх и оставит ее на некотором расстоянии от стола в напряженном состоянии. В первом случае испытуемый гипнабилен. Во втором случае испытуемый негипнабилен.

**3-й вариант ("отрывание").** Суггестор предлагает суггеренду подать вперед свою левую руку (кисть раскрыта, ладонь смотрит вниз), а свою правую руку сжать в кулак, приложив большой палец правой руки к тыльной стороне ладони левой руки. После этого суггестор считает до трех. На счет "Три" суггеренд должен оторвать большой палец правой руки от ладони левой руки. Счет "Раз", "Два" суггестор произносит ровным монотонным голосом, а счет "Два с половиной" выкрикивает. Если суггеренд не оторвал правую руку от левой, то он достаточно заторможен, а значит гипнабилен. Если суггеренд оторвал правую руку от левой, то он недостаточно заторможен, а значит негипнабилен.

**4-й вариант ("гипноскоп").** Иногда для оценки гипнабельности испытуемого применяют специально сконструированный прибор - "гипноскоп". Он состоит из двух штанг, расположенных под прямым углом, подставки и шарика, подвешенного на веревке. Суггестор отводит этот маятник на максимальное расстояние от положения равновесия и предлагает суггеренду внимательно следить за его качаниями. Когда последние начнут затухать, то и движения глаз достаточно гипнабельного суггеренда как правило затухают, у него появляется усталость во взоре. У негипнабельного суггеренда интенсивность движений глаз остается неизменной.

Следует отметить условность и относительность данных, получаемых при вышеописанных пробах, однако иногда они хорошо передают суггестабельность того или иного испытуемого и поэтому могут быть рекомендованы.

4. Работа над содержанием суггестии и ее речевым оформлением. Слово суггестора должно переплавиться в конкретные действия суггеренда, Речевая деятельность суггестора - основное средство воздействия на суггеренда. Каждый суггестор затрачивает в процессе подготовки к сеансу немало труда, разрабатывая содержание своей суггестии, продумывая ее направленность, оттачивая стиль. Он заботится не только об актуальности материала, глубине обобщений, но и о совершенстве внутренней формы суггестии - логической последовательности этапов, стройности композиции. Все это является необходимым условием успеха суггестивного воздействия наяву. Достаточным условием успеха суггестии в бодрствующем состоянии является работа суггестора над формой воплощения подготовленного содержания суггестии в звучащем слове. Итак, качество и эффективность суггестивного воздействия наяву определяются внутренней структурой суггестии и внешней формой ее подачи.

Подготовка смысловой стороны суггестии представляет собой сложный речемыслительный процесс. Основное условие здесь - ясность

изложения.

Основные этапы суггесто-технической работы:

VI

Контрольно-итоговый

V

Исполнительский (аудиторный)

IV

Языковой (редакционный)

III

Композиционный (тактический)

II

Ориентационный (стратегический)

I

Аналитический (концептуальный)

На первом этапе суггестор формирует теоретическую концепцию - тот фундамент, на который опирается пирамида суггестии.

На втором этапе суггестор определяет "сверхзадачу" - целевую установку, главный тезис суггестии, то, что необходимо суггестировать.

На третьем этапе суггестор разрабатывает композицию и общий план суггестивного воздействия.

На четвертом этапе - суггестор определяет оптимальные варианты рабочих материалов суггестии, проводит редактирование текста суггестии.

На пятом этапе суггестор производит ситуативную переориентировку и корректовку текста суггестии в процессе суггестии.

На шестом этапе суггестор на основе анализа эффективности своей работы перерабатывает рабочие материалы и получает усовершенствованный вариант суггестии.

Тщательно подготовленная и правильно построенная суггестия порой все же не достигает цели из-за невнимания суггестора к "незначительному", как многим кажется, элементу: форме воплощения подготовленного содержания суггестии в звучащем слове.

Только овладение основами речевого мастерства проложит правильные пути между внутренним миром суггестора и словесным его выражением.

К основным элементам техники устной речи относят дыхание, фонационное (речевое) дыхание, речевой голос, дикцию, орфоэпию (нормы литературного произношения и ударения), средства речевой выразительности.

Смешанное, или диафрагмально-реберное, или гармонично-полное дыхание, составляющее энергетическую базу для речи, тренируется выполнением специальных физических упражнений для развития дыхания.

Фонационное дыхание, обслуживающее речь, тренируется выполнением специальных упражнений, развивающих активность речевого дыхания, тренирующих организованный выдох, распределение выдоха и добор дыхания в процессе речи.

Воспитание речевого голоса строится на выполнении специальных упражнений на силу звука, посыл звука, гибкость, подвижность голоса, тембр голоса, полетность звука, выносливость, малую утомляемость голоса.

Дикция развивается выполнением специальных упражнений

артикуляционной гимнастики губ, языка, мышц нижней челюсти, а также специальных упражнений на тренировку четкого произношения гласных и согласных звуков, взрывных звуков, свистящих и шипящих звуков, окончаний слов, удвоенных согласных, чистоговорок и скороговорок.

Четкое знание орфоэпических правил устной речи обеспечивается изучением норм литературного произношения и ударения.

Выразительность речи суггестора определяется тремя факторами:

- лингвистический - это языковые средства суггестора;
- паралингвистический - это те средства языка, которые располагаются возле собственно языковых средств (интонация в широком смысле слова);

- кинетический - это движения суггестора, подкрепляющие речевое воздействие (жесты, мимика, поза, общий вид суггестора, его манеры).

Различают следующие лингвистические средства речевой выразительности. 1) Лексические фигуры

- а) использование художественной литературы, пословиц, поговорок, идиом, афоризмов, выражений переносного и образного значения;

- б) использование синонимов, полисемии, омонимов, паронимов, антонимов;

- в) применение метафор;

- г) употребление аллегорий (иносказаний);

- д) применение экстраполяции - переноса термина, понятия из одной области в другую;

- е) применение эпитетов, сравнений, а также тропов, т. е., слов и выражений, употребляемых в переносном значении;

- ж) использование метонимии и синекдох, т. е. переноса названия с части предмета на весь предмет или с одного предмета на другой, смежный;

- з) применение перифразов - описательных выражений, словосочетаний и предложений, выраженных в форме иносказания, замена названия предмета указанием на его существенные признаки;

- и) использование гиперболы - чрезмерного преувеличения свойств предметов. 2) Стилистические фигуры

- а) сегментированные конструкции - конструкции, состоящие из двух частей - сегментов, т. е. отрезков;

- б) присоединительные конструкции - конструкции (сообщения, разъяснения, уточнения), которые добавляются к основному высказыванию;

- в) анафора - повтор начальных слов и словосочетаний;

- г) эпифора - повтор слов и словосочетаний в конце предложений;

- д) прием градации - группировка слов в порядке нарастания или ослабления их эмоционально-смысловой значимости;

- е) восклицания, риторические вопросы, утверждения, высказанные в вопросительной форме, вопросно-ответная форма речи;

- ж) оксюморон - стилистический прием, в котором сочетаются несоотносимые друг с другом понятия;

- з) инверсия - перестановка, изменение обычного порядка слов;

- и) прием антитезы - противопоставления.

Паралингвистическим средством речевой выразительности является интонация, т. е. особая звуковая выразительность речи. Четыре Т

управляют интонацией: тон, тембр, темп, течение речи. Интонирование речи осуществляется на основе общих закономерностей звучащего слова: мелодических схем предложений речи и речевых нот.

В основе кинетических средств речевой выразительности лежат жесты (локальные и комплексные, педагогические, указывающие, логические и изобразительные, общепринятые (традиционные), индивидуальные и ситуационные, эмоциональные, механические), мимика, поза суггестора.

Касаясь использования в суггестии наяву средств речевой выразительности, надо подчеркивать необходимость сознательной, систематической работы суггестора над звучащим словом. Ведь профессиональное использование средств речевой выразительности способствует достижению гармонии мыслей, чувств и слов суггестора. Это придает суггестивному воздействию действенность и наступательный характер.

**Косвенная суггестия и плацебо-эффект**

В работе с суггерендами иногда может быть весьма эффективной (особенно когда речь идет о лицах с повышенной суггестабилизностью, ипохондрической или истероидной наклонностью) косвенная суггестия. Под ней понимают назначение слабого паллиативного средства или какого-либо гимнастического упражнения при одновременном упоминании (как бы между прочим) о большом эффекте данного препарата или метода. В результате такой завуалированной суггестии у суггеренда наступает заметное улучшение самочувствия. В этом заключается плацебо-эффект. Плацебо - это нейтральный препарат, лишь внешне напоминающий настоящий. К категории плацебо можно отнести практически любой талисман или святыню, одно прикосновение к которым заметно влияет на психофизическое состояние суггеренда.

Косвенные суггестивные воздействия психически опосредуют конкретные раздражители первой сигнальной системы, а именно нейтральные для данного состояния суггеренда материальные факторы, такие, например, как вода, мел и т. д. В тех же случаях, когда применяется реально, но слабо действующее на данные явления вещество, действие его усиливается суггестией (или аутосуггестией), т. е. потенцируется. Такие суггестии называются "чреспредметными".

Между тем можно опосредовать и потенцировать раздражения не только предметно первосигнальные, но и второсигнальные, осуществляемые через идею. Эти раздражения суггестор может опосредствовать и потенцировать прямо в ходе обычного бытового разговора, т. е. в процессе общения.

Различают следующие виды косвенной суггестии, опосредующей и потенцирующей второсигнальные агенты.

1. Ассоциативная суггестия. Ассоциативная суггестия основана на связях слов по смежности, сходству или контрасту. Суггестор в разговоре с суггерендами акцентирует его внимание на определенных идеях, сцепленных ассоциативными связями с теми идеями, которые требуется косвенно суггестировать. Например, если суггестор во время сеанса упомянул слово "стол"

("шар", "грязь"), то тем самым суггеренд будет приведен к мысли о слове "стул" (по смежности слов "стол" - "стул") или о слове "мяч" (по сходству слов "шар" - "мяч"), или о слове "чистота" (по контрасту слов

"грязь" - "чистота"). Слово "деньги" имеет максимум ассоциативных связей, поэтому для некоторых суггерендов это огромный суггестирующий фактор.

2. Информационная суггестия. Информационная суггестия основана на способности средств просвещения (литература, кино, радио, телевидение и т. п.) влиять на внутренний мир личности. Суггестор в разговоре с суггерендом знакомит последнего с содержанием какого-либо литературного произведения (художественного фильма, радио- или телепередачи и т. п.), косвенно связанного с содержанием суггестии. Эта информация оформляет смутные подсознательные переживания суггеренда на языке сознания и подводит последнего к мысли о необходимости совершить запланированное суггестором действие. Средства просвещения как бы помогают суггеренду вспомнить витавшую в его голове идею.

3. Аффектационная суггестия. Аффектационная суггестия основана на повышенной суггестаильности лиц, находящихся в состоянии аффекта. Суггестор в разговоре с взволнованным суггерендом пытается как-то успокоить последнего, завоевывая его внимание, а затем после небольшой паузы дает императивный или кооперативный "совет", косвенно связанный с состоянием суггеренда и содержанием суггестии. Этот "совет" как раз в данном случае имеет наибольшую силу, т.к. под влиянием аффекта бдительность суггеренда усыплена.

4. Комплиментарная суггестия. Комплиментарная суггестия основана на способности некоторых людей "таять, как снег, едва их слегка обдадут теплом". Суггестор выслушивает очередное высказывание суггеренда, а затем начинает (вовсю, с напором) расхваливать последнего, делать ему комплименты, одновременно аплодируя его словам, хлопая его по плечу, пожимая руку. Например: "Дима!.. Димка!.. Димуля!.. Ясынь-ка!.. Сладенький!.. Касатик!.. Какой ты умный, одаренный, отличный человек!.. Дима - ты гений!.. Ты поэт мысли!.. Ты титан удачи!.. С тобой приятно иметь дело... Сразу чувствуется закалка... Ну ты силен!.. Даешь, старик!.. Здорово!.." Такая техника обработки сознания суггеренда на языке профессиональных вербовщиков называется "бомбардировкой любовью".

Чрезмерное восхваление суггестором суггеренда создает у последнего представление о своем "суперменстве" и позволяет суггестору косвенно суггестировать суггеренду заранее запланированные поступки.

5. Вопросная суггестия. Вопросная суггестия основана на том, что каждый ответ суггеренда на вопрос суггестора подготавливает почву для следующего вопроса. Суггестор задает суггеренду вопросы и, получая ответы на них, подводит последнего дальнейшими вопросами к заранее запланированной мысли, косвенно связанной с темой разговора и содержанием суггестии.

Суггестия - это частный экзотический случай общения. В процессе общения мы все прямо или косвенно влияем друг на друга. Вот почему суггестору крайне важно познать все закономерности человеческого

общения. Это знание даст ему внутреннюю свободу в общении и позволит ему "вплетать в ткань разговора" с суггерендом всевозможные косвенные суггестии.

Для этого обратимся к транзакционному анализу американского психиатра Эрика Берне. На сеансе суггесторного воздействия суггестор и суггеренд выступают как партнеры контакта. Суггестивный контакт - это специфический случай коммуникации с обратной связью, в ходе которой происходит явный или скрытый, непосредственный или опосредствованный, элементарный или сверхсложный обмен "ударами", "стимулами", коммуникативными "посылами", или "коммуникатами": знак на знак ("поглаживания", "пинки", "уколы" в виде слов или умолчаний, взглядов или отворачиваний друг от друга) от адресанта к адресату информации и обратно. Для передачи сообщения партнеры суггестивного контакта используют определенный код и контекст. Суггестивный контакт формально обозначается как серия транзакций (единиц процесса зна-кообмена).

Каждый человек как "коммуникант" располагает по крайней мере тремя личностными позициями. Они сосуществуют в рамках одной и той же личности, дополняя друг друга. Каждая из трех ролевых позиций сосредоточивает в себе сильные и слабые стороны соответствующей натуры. Рассмотрим их подробнее.

1. Позиция ребенка, "дитяти" (Д). Дитя - зависимое, подчиняемое и безответственное существо. Эта позиция сохраняется от раннего возраста. Ее "сильные" стороны: раскованность, творческие порывы, импульсная жизнерадостность, фантазия и любопытство. Ее "слабые" стороны: пугливость, неуверенность, беспомощность, доверчивость и несдержанность.

2. Позиция родителя (Р): Родитель - напротив, независимый, неподчиняемый и берущий ответственность на себя. Эта позиция усваивается в детстве за счет обожания старших и подражания им. Ее "сильные" стороны: уверенность в правоте моральных требований, способность к авторитетному тону, способность к покровительству и способность к защите слабого. Ее "слабые" стороны: безапелляционность, догматизм, сознание превосходства и сознание права "качать".

3. Позиция взрослого (В). Взрослый - умеющий считаться с ситуацией, понимать интересы других и распределять ответственность между собой и ими. Эта позиция складывается долго, порой десятилетиями, за счет жизненного опыта субъекта и накопления у него того, что называют житейской мудростью. Ее "сильные" стороны: расчет действий, контроль над ними, трезвость в оценках и понимание относительности догм. Ее "слабые" стороны: излишний скептицизм, скованность (недостаток спонтанности), бедность фантазии и недооценка эмоциональной стороны.

Выступая в позиции Дитяти, человек выглядит подчиняемым и неуверенным в себе ("пристройка снизу"); в позиции Родителя - самоуверенно-агрессивным ("сверху"); в позиции Взрослого - корректным и сдержанным ("рядом"). В случае суггестивного контакта

суггестор выступает в позиции Родителя или Взрослого, а суггеренд по отношению к нему - в позиции Ребенка.

Будь человек лишен какой-либо из всех этих позиций, его поведение стало бы "неадаптивным": либо слишком жестким, либо слишком рыхлым и безалаберным. Однако в некоторую единицу времени, (по ходу контакта) ведущей является какая-то одна из позиций: в следующий момент может возобладать другая. Этот основополагающий принцип транзакционного анализа и является скрытой подосновой суггестивного воздействия с-суггестора на суггеренда.

Из сказанного следует, что в контакте участвуют фактически не двое, а шестеро партнеров. При этом происходит интенсивный обмен явными и скрытыми транзакциями.

Например:

Иванов: Зайдемте ко мне. Я живу. один. Выпьем горячего чайку... (Вы мне очень нравитесь).

Петрова: Да, это было бы кстати - согреться чаем. (Вы мне тоже).

Из приведенного примера видно, что в позиции Взрослого партнеры контакта обмениваются явными транзакциями. Содержание их приведено без скобок. Одновременно в позиции Дитяти происходит взаимный обмен скрытыми транзакциями. Содержание их приведено в скобках.

Акт коммуникации у людей является частным случаем поведенческого акта. Схема его структуры включает в себя четыре фазы.

1-я фаза - фаза взаимонаправленности. Она означает возникновение у партнеров установки на внешнюю коммуникацию при одновременном отвлечении от внутренней коммуникации.

2-я фаза - фаза взаимоотражения. Имеет форму ролевого обмена.

Партнеры принимают актуальные роли друг друга. Отобразив партнера в своей голове, человек схватывает его роли в данный момент и свою актуальную роль его глазами.

3-я фаза - фаза взаимоинформирования. Имеет форму игрирования ролей.

"Пассивное" игрирование ролей - в соответствии с ролевыми ожиданиями партнера. "Активное" игрирование ролей - вопреки его ролевым ожиданиям.

4-я фаза - фаза взаимоотключения. Потребность (возможность) свернуть общение.

Несмотря на строгие законы и правила общения, последнего как такового не существует. Существует только игра в общение. Первым на этот постулат натолкнулся Э. Берне - создатель транзакционного анализа. В своей книге "Игры, в которые играют люди" под рубрикой "Развлечения" он приводит стереотипы современных разговоров - характерные "водоворотники" в потоке нашего общения. Вот забава АССОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ: лейтмотив - дети совсем распустились, ума не приложу, как быть. В соседней комнате подростки могут развлекаться за тортом противоположной темой: КАК ТЫ ОБХОДИШЬ СВОИХ СТАРИКОВ или темой, еще более популярной в их возрасте: ДАВАЙ РАЗБЕРЕМСЯ (во взаимоотношениях, в радиотехническом устройстве, в смысле жизни и т. д.). Опять-таки дело - не в том, чтобы серьезно вникнуть, например, в пресловутую проблему "отцов и детей" или в тайну смысла жизни.

Просто "так принято", и, поступая, как принято, люди обмениваются "поглаживаниями" - благожелательными знаками внимания к партнеру. Это поддерживает в них чувство принадлежности к единой группе,

причем каждый старается не ударить в грязь лицом, дабы не быть оттесненным к периферии группы,  
Знаменитый "ритуал восьми поглаживаний", исполняемый нами ежедневно, выглядит так.

Иван (Петру). Привет! (1-е поглаживание).

Петр. Здорово (2-е; дальнейший счет понятен).

Иван. Как дела?

Петр. Ничего, а у тебя?

Иван. Порядок. Погодка-то, а?..

Петр. Да-а... Дождя бы только не было.

Иван. Ну, будь.

Петр. Пока!

Увидя невдалеке нескольких беседующих мужчин, Вы вправе предположить, что они заняты развлечением КТО ВЫИГРАЕТ (любимые и нелюбимые спортсмены, команды), или АВТОМОБИЛЬ (мотоцикл, лодочный мотор - сравнительные достоинства разных марок), или КАК СДЕЛАТЬ (как отциклевать пол, ускорить установку телефона в квартире и т. п.), или НА УТРО ПОСЛЕ: о головной боли либо отсутствии оной после принятого вечером "ерша". Еще одна мужская забава: БРИАН-ГОЛОВА! Из женских развлечений типичны ТРЯПКИ (комментарии излишни), КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ (то же самое) или ЧТО СЛУЧИЛОСЬ СО СТАРЫМ ДОБРЫМ ЭН-ЭН? ("На нем последнее время лица нет", "У нее после того случая были крупные неприятности"). Из общих развлечений наиболее характерны: ПСИХИАТРИЯ, ЧИТАЛИ ЛИ ВЫ?, ГДЕ ЛУЧШЕ ПРОВЕСТИ ЛЕТО, РЕЦЕПТ КОКТЕЙЛЯ, сколько стоит (во что обходится то или иное)? Существует своеобразный повсеместный набор тем для игры в общение:

1. Темы "мужские".

- а) футбол-хоккей;
- б) автомобиль-бизнес;
- в) политика-женщины.

2. Темы "женские".

- а) покупки-дети;
- б) кулинарные рецепты-новости в семейной жизни общих знакомых,;
- в) болезни-мужчины.

3. Темы "общие".

- а) погода-нашумевший роман, фильм;
- б) недостатки в системе обслуживания;
- в) сенсации-новости медицины, педагогики;
- г) международное положение.

В психологической литературе эти стандартные темы даже каталогизированы.

Вывод Э. Берне: в вышеназванной игре в общение косвенно, через стиль игры, проявляется яркая индивидуальность человека и удовлетворяется его потребность в общении. О том, что идет игра, мы догадываемся лишь в момент нарушения кем-либо ее неписанных правил.

То обстоятельство, каким из вышеприведенных забав человек отдаст предпочтение при игре в общение, целиком и полностью определяется его воспитанием.

Воспитание человека предполагает закрепление у него:

- а) определенных социальных ориентации,



- б) необходимых ценностных ориентации,
- в) общественно полезных навыков - от навыков полноценного общения до навыков труда, теоретического мышления, творческого самораскрытия.

## **Социальные ориентации**

Современная психология исходит из того, что человек социален по самой своей природе, а стало быть, ему присущи и собственно "социальные" потребности. К ним относятся, прежде всего, потребность в контактах (потребность в человеческих связях, в привязанностях) и потребность в самоутверждении (в занятии известного места в группе, в "самосознании", т. е. ощущении своей "самости" и отдельности от других).

В зависимости от способов удовлетворения потребности в контактах и потребности в самоутверждении различают восемь разновидностей социальных ориентации.

1. Житейская социальная ориентация. Ребенок, воспитанный в духе общительности, открытости и взаимопомощи (если тому не препятствуют врожденные особенности его психики), приучается удовлетворять потребность в контактах путем участия в деятельности и заботах своей среды, а потребность в самоутверждении - через признание окружающими его полезности и симпатичных черт его характера.

2. Творческая социальная ориентация. Рано раскрыв свою одаренность, растущий человек привыкает удовлетворять потребность в контактах, главным образом с теми, кто способен проявить сопричастность к его интересам и готовность к сотворчеству. Потребность же самоутверждения он утоляет своими творческими достижениями и, как правило, независимо от того, восторгаются ли ими "поклонники".

3. Гражданственная социальная ориентация. Ребенок приучается удовлетворять потребность в контактах участием не просто в совместной деятельности людей, но только в деятельности, безусловно приносящей общественное благо. На протяжении всей дальнейшей жизни он будет считать свое самоутверждение неполным, если не завоевал авторитета именно как принципиальный, справедливый, способный к самопожертвованию человек.

4. "Активно-жесткая" (эксплуататорская или садистическая) социальная ориентация. Потребность в контактах человек удовлетворяет через подчинение себе других, а потребность в самоутверждении - в подчеркивании своего главенства и борьбе с любыми проявлениями соперничества.

- 5. "Пассивно-уступчивая" (рабская, или пассивная) социальная ориентация. Потребность в контактах человек удовлетворяет за счет готовности подчиняться (угодливость), а потребность в самоутверждении - за счет услужения наиболее сильным или авторитетным субъектам в среде.

6. "Накопительская" социальная ориентация. Потребность в контактах

человек удовлетворяет преимущественно с людьми, от которых можно получить какую-либо выгоду, а потребность в самоутверждении - в обладании материальными ценностями, которые стремится приумножить.

7. "Рыночная" социальная ориентация. Потребность в контактах человек удовлетворяет с теми лицами, которые сегодня, сейчас, имеют "вес", высокий престиж в обществе (завтра это могут быть другие люди), а потребность в самоутверждении - демонстрацией своей близости к некоторому "избранному кругу".

8. "Отшельническая" социальная ориентация.

Потребность в контактах человек удовлетворяет с теми, от кого не приходится ждать обмана и издевательств, а потребность в самоутверждении - в причастности к узкому кругу "своих" и в определенном влиянии на этот круг.

Важно подчеркнуть, что главным источником социальных ориентации ребенка являются семья и среда, в которых он вырос. И складываются эти ориентации не только на уровне сознания формирующегося человека, но и на бессознательном уровне его личности.

## **Ценностные ориентации**

Различают ценностные ориентации пяти уровней:

1. Ценности сугубо "витального" (непосредственно жизненного) уровня (вкусно поесть, всласть поплавать, попариться в бане и т. п.).

2. Ценности "межличностного" уровня (пообщаться с близкими, поговорить по душам, завязать приятное знакомство, суметь как следует проучить обидчика и т. п.).

3. Ценности "ментального" (умственного, духовного) уровня (решить интересную задачу, выиграть хитроумную- игру, самостоятельно создать стихотворение, скульптуру, техническое устройство и т. п.)

4. Ценности "социального" уровня (успех, видное положение, известность).

5. Ценности "духовного" уровня (стремиться к тому, чтобы понимать мысли великих философов и творения великих художников, следовать в жизни нравственным принципам, бороться за идеалы, завещанные лучшими сынами человечества, углубляться в то или иное творчество, изобретательство, искательство, совершенствование труда и быта людей).

Необходимо отметить, что культура и традиции семьи, воспитывающей ребенка среды определяют, на какие ценности он в дальнейшем станет ориентироваться.

## **Навыки**

Различают четыре разновидности устойчивых навыков:

1. Навыки личной гигиены.

2. Трудовые навыки.

3. Этические навыки.
4. Гражданские навыки.
5. Коммуникативные навыки.

Определенная "завязь" устойчивых навыков личности идет от семьи и среды.

Перед суггестором стоит задача - свободно владеть разговором с суггерендом на любую тему, с тем чтобы в нужный момент переключить его на необходимую тему, косвенно связанную с содержанием суггестии. Главное - уметь заговорить с суггерендом обо всем, что его интересует: о спорте, политике, религии и т. п. Для этого суггестору необходимо обладать широким кругозором и эрудицией. Тактика суггестора, заключается в том, чтобы завоевать внимание и доверие суггеренда. После этого суггестор способен косвенно суггестировать ему многое. Собственное "Я" суггеренда будет колыхаться подобно медузе в психических волнах разговора, который ведет суггестор.

Для отработки навыка живой беседы с косвенным подтекстом применяются различные формы тренировочного диалога.

1. "Диалог-стычка". Многократно выполняя это упражнение, можно "натаскаться" не робеть и не теряться в конфликтах. Вы научитесь понимать, как участники диалога явным и скрытым образом влияют друг на друга. Провоцируют друг друга на колкости. Исследуется, так сказать, анатомия ссоры. Изучаются разнообразные проявления характера. Участники игры учатся стоять на своем.

Суть игры состоит в следующем. Участникам игры предлагается разыграть сценку, в которой примут участие два "актера". Один возьмет на себя роль начальствующего лица, другой - просителя. Проситель будет лезть из кожи вон, чтобы добиться своего; начальствующий сделает все возможное, чтобы отказать. Участникам игры предлагается самим придумать тему диалога и дается несколько минут на размышление. Это может быть, например, сценка получения подписи у бюрократа ("бюрократ и проситель(ница)") или сценка ссоры мужа и жены ("муж и жена"), или сценка на такую тему: заведующий отделом газеты должен отказать в публикации начинающему журналисту ("заведующий и журналист(ка)") или что-нибудь подобное.

В ходе подобных "диалогов-стычек" суггестор должен тонко чувствовать, как надо "подать" себя себе-седнику-суггеренду - реальному, конкретному собеседнику, - чтобы расположить его к себе. При этом суггестор должен вежливо отстаивать свою точку зрения - убеждать собеседника. Существует неписанное правило общения: если вы хотите кого-либо в чем-то убедить, прежде всего надо показать этому человеку, что вы с ним считаетесь. Даже в том, что дважды два - четыре, вы не убедите собеседника, когда в вашем тоне звучит: "Я умный, а ты - дурак". Собеседник вам этого не простит! Тон должен быть такой: "Ты умный, и я не дурак; так неужели мы не найдем общего языка?" Суггесторам, пробуящим себя в "диалогах-стычках", необходимо во что бы то ни стало видеть живого человека, а не его фантом.

По окончании каждого этюда зрители, наблюдавшие "поединок", присуждают "победу" собеседнику, выигравшему в этой "психологической схлестке".

2. "Диалог-щебетание". Двое садятся в центре комнаты рядом. Один произносит любую фразу - о погоде, о прочитанной книге - все равно. Другой должен немедленно откликнуться на ту же тему. Первый подает ответную реплику, стараясь учесть прозвучавшее перед этим высказывание партнера. Иначе говоря, партнеры только и делают, что поддакивают друг другу. Упражнение длится три минуты. Зрители оценивают действия партнеров как судьи, вынося каждому оценку по пяти балльной системе. И определяют победителя (вроде того, как в боксе). Снижением оценки наказывается тот, кто замешкался, вовремя не подхватил реплику собеседника.

Или ответил быстро, но не отобразил в своем высказывании предшествовавшие слова партнера.

Зачем это нужно? На первый взгляд, вырабатываются навыки пустой болтовни. Это, кстати, тоже весьма полезно для застенчивых суггесторов. Они страдают от неумения поддерживать разговор просто так, разговор ради разговора. Но дело, конечно, не в одной болтовне. Так мы привыкаем активнее, внимательнее вести беседу. Чувствовать себя более мобилизованными в контактах.

Существует групповой вариант "щебетания". Он представляет собой следующее. В помещении, где проводятся занятия, можно сыграть в хорошо известную актерам игру: произносящий реплику одновременно бросает мяч партнеру; тот, поймав мяч, должен перебросить его другому, но при этом, в свою очередь, выкрикнуть собственную реплику и т. д. Например: "Ты ходил в кино?" - "Да, смотрел "Прости меня, Алеша", а ты?" - "А я нет". - "А у меня телевизор, я в кино не хожу" и т. д.

3. "Захват инициативы". Как и в предыдущем случае, кто-то начинает с реплики. Партнер быстро подхватывает разговор, но должен навязать собеседнику свою тему. Сделать это надо ловко, исподволь. Тот, кто действует напрямик, упрямо твердя свое, получает штрафные очки. Опять-таки "раунд" длится три минуты, и "судьи" определяют победителя.

Здесь же, опять, как в боксе, обязательно кто-то выходит в полуфинал, в финал. Играют часто на вылет.

4. "Абсурдный диалог". Это противоположность диалогу "щебечущему". Один подает реплику. Задача второго - ответить не на тему. Постараться не отобразить в своем высказывании слова партнера. При этом штрафные очки даются и за податливость партнеру, и за паузы, и за повторение одних и тех же слов, фраз.. Это, пожалуй, самое трудное упражнение. Неудивительно! "Коммуникация без коммуникации" противоречит природе человека. Услышав высказывание, партнер, по идее, должен отреагировать на него откликом. Суть диалога во взаимодействии; это у нас, видимо, в крови. Поэтому вести диалог, не взаимодействуя, крайне трудно. Зато участие в таком упражнении воспитывает, что ли, коммуникативную ловкость. То, чего не хватает застенчивым суггесторам.

5. "Диалог-отклик". Различают пять типов откликов на слова собеседника. Есть отклик типа "А" - оценочный, когда в ответ на слова партнера дают оценку его поступкам дальше. Есть отклик типа "Б" -

толкующий, когда собеседнику объясняют, какие тайные цепи и задние мысли стоят за его словами и поступками. Есть отклик типа "В" - зондирующий, когда реагируют на слова партнера исключительно наводящими вопросами по затронутой им теме, например: "И давно это с тобой?.." Есть отклик типа "Г" - уте-шающе-поощряющий, например: "Ничего, не бери в голову, с кем не бывает". И наконец, отклик типа "Д" - понимающий, когда говорят: "Понимаю, ты хочешь сказать то-то и то-то", а дальше передают своими словами то, что услышали.

Участники игры разбиваются на пары "говорящий-слушающий". Семь минут говорящий рассказывает что-либо-- "желательно личного характера", а затем сообщает зрителям, какого типа отклики он получал со стороны слушающего. После этого партнеры меняются ролями, и упражнение длится еще семь минут.

Если партнер оценивает ваши реакции как отклики по типу "А", "Б" и "Г", то это свидетельство того, что вы не умеете слушать. "Наиболее человечны" реакции "В" и "Д", зондирующая и понимающая.

В ходе работы над тренировочными- диалогами особое внимание следует уделить разбору и анализу транзакций (явные или скрытые, взаимодополняющие или без взаимодополнения).

Тренировка в "экспериментальных диалогах" не только снимает неуверенность в общении, но к тому же обогащает способностью понимать себя и других, даром незаметного (косвенного) влияния на собеседника в ходе разговора, умением владеть ситуацией в контактах с людьми, развивает аппетит к общению.

В заключение темы хочется заметить, что злоупотреблять ни косвенной суггестией, ни тем более плацебо нельзя. Нужна разумная тактика применения этих методов.

**Гипносуггестивные методы**

В результате гипносуггестивного воздействия достигается особое состояние суггеренда, в котором последний наиболее успешно осуществляет восприятие поступающей извне информации.

Основные определения гипносуггестии Гипнология, гипнотизм (от греч. *hypnos* - сон, *logos* - учение, наука) - учение о явлениях искусственно вызываемого своеобразного сноподобного состояния (временного особого состояния сознания), называемого гипнозом.

### **1-е определение гипноза:**

Гипноз (от греч. *hypnos* - сон) - искусственно вызываемое при помощи специальных приемов своеобразное сноподобное состояние (частичный порциаль-ный сон), при котором, в отличие от естественного сна, не все клетки коры головного мозга заторможены, а остается часть бодрствующих клеток, образующих т. н. "сторожевой очаг возбуждения" или "сторожевой пункт бодрствования", благодаря которому сохраняется раппорт - изолированный или распространенный селективный контакт (связь) загипнотизированного с усыпавшим его лицом. Контакт избирателен по значимости.

### **2-е определение гипноза:**

Гипноз (от греч. *hypnos* - сон) - временное особое состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании суггестии, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания.

Гипяобильность - суггестабельность в отношении к гипносуггестивному воздействию.

Гипнотизирование, гипнотизация - ряд действий или способов, при посредстве которых человека погружают в гипноз или гипнотическое состояние (т. н. специальные воздействия гипнотизера).

Загипнотизированный, гипнотик, спящий гипнотическим сном, медиум - субъект, находящийся в гипнозе.

Гипнотизер, гипнотизатор - лицо, производящее усыпление.

Гипнотарий - специально оборудованное помещение, где проводится гипнотизация.

Дегипнотизация, пробуждение - выведение из гипнотического состояния.

Необходимо различать спонтанно, проявляющиеся особенности состояния гипноза и суггестированные гипнотизером.

### **Специфические характеристики самого состояния гипноза:**

1. гипертсуггестабельности (от греч. hyper - над, сверх);
2. наличие постгипнотической амнезии (непроизвольное забывание содержания сеанса гипноза, а также самого эффекта гипнотизации);
3. Наличие постгипнотической инерции мыслей, эмоций, актов - после гипнотических сеансов у испытуемых на некоторое время сохраняется заданный гипнотизером уровень творческой активности (вдохновение, интуиция, образное мышление).

В состоянии гипноза у "субъекта могут возникать физиологические . и психологические реакции не свойственные ему при обычном состоянии сознания. Последние могут затрагивать следующие сферы:

1. сферу восприятия (позитивные, негативные и ретроактивные иллюзии);
2. сферу памяти (забывание или припоминание определенных событий и фактов предшествующей жизни, активизация процессов запоминания нового материала);
3. сферу внимания (повышение концентрации и распределения внимания);
4. сферу мышления (нарушение нормальной логики или возрастание творческого характера);
5. сферу личности (изменение мотивации , привычек, настроения , отдельных личностных характеристик<sup>70</sup>, суггестия образа другого человека, манипулирование субъективным временем).

Наличие данных изменений подтверждается специальными физиологическими пробами и психологическими тестами.

### **Факторы, играющие важную роль в процессе гипнотизации:**

1. личность гипнотизера, проводящего гипносуггестию;
2. выразительность интонаций;
3. целенаправленность суггестирующего влияния;
4. стройность и последовательность его смыслового содержания;
5. значимость установок испытуемого на конкретную ситуацию и данную процедуру гипносуггестии.

### **Преимущества гипноза:**

1. у человека снимается критический контроль;
2. нет никаких мешающих факторов (контрастирующих мыслей, переживаний);
3. внимание максимально сужено;
4. почти полностью отсутствуют конкурирующие влияния других функциональных систем, находящихся на субдоминантном уровне;
5. возможно программирование лечебных и творческих сновидений.

### **Недостатки гипноза:**

1. разная степень гипнобильности различных категорий испытуемых (пол, возраст, личностные характеристики);
2. гипнозофобия некоторых людей;
3. высокий уровень критичности некоторых людей.

Условия эффективного погружения в гипноз. Способность человека впадать в гипнотическое состояние или восприимчивость к гипнозу (гипнабельность) зависит от трех факторов.

Во-первых, от обстановки, в которой проводится гипнотизация. Чем эта обстановка благоприятнее, тем лучше получаются результаты. В обстановке массового или коллективного сеанса, где много шума, света, запахов и т. д., когда у слушателей повышенный интерес к сеансу, удается загипнотизировать не более 25-30% слушателей. В условиях же гипнотария, при полной тишине и затемнении, удобном положении испытуемого на кушетке, заинтересованности последнего в успехе гипнотизации, наличии специальной аппаратуры, удается загипнотизировать подавляющее большинство испытуемых.

Во-вторых, успех гипнотизации зависит от личности испытуемого. Все люди условно делятся на три основных нервных типа: художественный, мыслительный и средний. Люди художественного типа - это люди впечатлительные, мыслящие конкретными, зрительными образами, часто эмоциональные и мнительные. Среди таких людей часто бывают художники, музыканты, врачи. Этот тип людей хорошо поддается гипнотизации. Мыслительный тип - это люди, мыслящие абстрактно, отвлеченно, склонные к анализу (иногда чрезмерному), критике, самокритике. Среди этих людей часто бывают математики, физики, люди точных наук. Этот тип людей плохо поддается гипнозу. Наконец, средний тип является как бы сплавом двух перечисленных типов. В зависимости от того, черты какого из перечисленных типов преобладают в этом "среднем типе", и будет зависеть способность этого человека впадать в гипнотическое состояние.

В-третьих, от личности гипнотизера. Чем большими способностями и техникой гипноза обладает данный гипнолог, чем больше мастерства и сноровки он применяет, чем большими знаниями как теоретического, так и практического порядка владеет гипнотизер, тем лучше получаются результаты. Конечно, никаких "черных глаз", никакого "магнетизма", никаких особых качеств и свойств гипнотизер иметь не обязан. Удивительно упорно укоренилась в сознании людей навязчивая идея о том, что гипнотизер обязательно должен обладать "особыми силами". Только опыт, знания и, главное, техника гипноза - вот те основы, которые необходимы гипнологу.

Психологическими предпосылками успешного гип-носуггестивного воздействия являются также реклама и импозантная внешность

гипнотизера ("черные глаза", высокий рост, аскетический вид). Два врага успеха. Чтобы научиться гипнотизировать и, главное, достигать этим различных эффектов, необходимо предварительно вооружиться большим терпением, воодушевлением, стойкостью, уверенностью и изобретательностью в области разных приемов и выдумок. В силе остается старое правило: "приветливо, последовательно, энергично!"

Далее, необходимо научиться точно психологически наблюдать и индивидуализировать. Наконец, предварительно должно ставить правильный психодиагноз. Впрочем, сама суггестия зачастую представляет и превосходнейшее психодиагностическое средство, которым безусловно целесообразно возможно чаще пользоваться как таковым. Из успеха или неуспеха его применения неоднократно выясняется и сам психодиагноз.

Из вышеизложенного явствует, что не всякий человек пригоден для роли гипнотизера. Правда, считавшийся прежде необходимым личный магнетический флюид - не более как миф, но не всякий обладает вышеуказанными свойствами и способностями.

Наиболее сильный враг успеха - недостаток интереса, личной инициативы; под влиянием инертности, присущей большинству человеческого рода, собственная духовная деятельность, если ее не оживлять новыми толчками, медленно засыпает вследствие неизбежных трений жизни. Гипнотизирующий автоматически, по шаблону, вскоре, как только пройдет действие новизны, не будет иметь успеха, особенно если он не будет делать никаких умственных усилий. Он сам все больше будет засыпать и все меньше будет влиять на своих испытуемых.

Другой враг - недоверие, боязливость, страх перед насмешкою других людей, перед симуляцией загипнотизированного, сомнения и опасения всякого рода. Но этот второй враг, сначала наибольший, вскоре, по приобретении некоторого опыта, ступшевыается, и тогда в 'полной силе проявляется первый враг, с которым всегда приходится бороться. Зачастую можно даже наблюдать, что в состоянии уныния или усталости не достигаешь надлежащего успеха, ибо эта слабость гипнотизера бессознательно воспринимается мозговым динамизмом загипнотизированного.

Основные условия, необходимые для формирования гипнотического состояния, и нервные механизмы, участвующие в этом процессе:

1. дезактивирующее действие монотонных раздражителей (фиксация взора, монотонность речи гипнотизирующего, пассы, различные тепловые воздействия и другие слабые повторяющиеся раздражения); неверный механизм - снижение уровня бодрствования и развитие разлитого торможения в результате утомления соответствующих органов чувств;

2. релаксация, расслабление мышц; нервный механизм - снижение тонуса скелетных мышц позволяет перейти от бодрствования ко сну, от состояния активности к пассивному покою;

3. восприятие звуковых сигналов во сне; нервный механизм - формирование раппорта, т. е. своеобразного контакта в гипнозе,



характеризующегося особенностями психологической установки и мотивации гипнотизируемого;

4. филогенетически закрепившаяся охранительная роль суггестабельности; нервный механизм - ослабление нервной системы и снижение уровня бодрствования приводит к развитию т. н. парадоксальной фазы ("фазы суггестии"), в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия.

Два теоретических обоснования гипноза (ТОГ):

1-е ТОГ: Гипноз - разлитое торможение коры мозга с ограниченным очагом бодрствования ("зона раппорта" - канал связи гипнотика с гипнотизером).

2-е ТОГ: Гипноз - качественно особое состояние, возникающее под влиянием направленного психологического воздействия, отличающееся и от сна, и от бодрствования. Значительное повышение восприимчивости к психологическим факторам сочетается в гипнозе с резким понижением чувствительности к действию других природных факторов.

Оба ТОГа правомерны. Картина биотоков мозга - электроэнцефалограмма (ЭЭГ) у человека, погруженного в гипноз, являет собой два варианта:

1-й вариант - ЭЭГ показывает, что человек находится в состоянии сна или полусна (близок ко сну); в этом случае гипноз необходимо рассматривать как сно-подобное состояние.

2-й вариант - ЭЭГ показывает, что человек вовсе не спит (спит наяву). В этом случае гипноз необходимо рассматривать как особое состояние сознания.

Вариантность ЭЭГ зависит от того, как ввести человека в гипноз.

В первом случае гипнотизер методично и последовательно действует на клетки коры испытуемого, побуждая их все более затормаживаться, и лишь затем приступает к суггестии.

Во втором случае испытуемый "влетает" в гипноид--ное состояние (не и сонливость) в результате гипнотической подготовки или дрессировки последнего. Она заключается в том, что испытуемый приучается от одного взгляда, жеста, особого тона гипнотизера "влетать" в состояние повышенной суггестабельности.

### **Гипноз и естественный сон**

1. Сходства гипноза и естественного сна.

а) Загипнотизированный человек внешним видом напоминает сонного: закрытые глаза, пониженная деятельность мышц и внутренних органов.

б) Приготовления ко сну напоминают процедуру гипнотизации.

в) Наличие при обычном сне слабых контактов со средой, "сторожевых пунктов" позволяет, используя этот слуховой "поводок", перевести естественный сон в гипнотический.

г) Наступление гипнотического состояния сопровождается изменениями, сходными с картиной естественного сна: падение кровяного давления, замедление

частоты пульса на 4-12 ударов в минуту, урежение ритма дыхания на 3-5 дыханий в минуту, отсутствие движений век.

2. Отличия гипноза от естественного сна.

а) Непрерывная словесная связь гипнотизера с гипнотизируемым.

б) Гипноз - искусственный сон, вызываемый раздражителями (слуховыми, зрительными, тактильными); однообразное раздражение органов чувств (фиксация взгляда, однообразные звуки, словесная суггестия, мерные потоки тепла) вызывают гипноз.

в) Человек полностью забывает все, что с ним было во время гипноза. Типы и виды гипноза Глубина гипнотического сна (основные стадии гипноза).

1-я стадия гипноза-- поверхностный гипнотический сон (сонливость, сомналенция, сомваленция, малый гипноз) - характеризуется легкой мышечной слабостью и небольшой дремотой. Человеческое тело находится в состоянии полного мышечного покоя и неподвижности. Состояние это таково, что гипнотизируемый легко, по собственному желанию, может открыть глаза, встать и прервать сеанс<sup>77</sup>. Если поднять руку загипнотизированного, то он может ее, хотя и с усилием, опустить. Сознание человека полностью сохранено. Он просто лежит в состоянии приятного покоя и отдыха, но по субъективному отчету спящим себя не считает. После выхода из гипноза человек помнит все, что с ним было во время гипноза, его память сохранена.

Основные явления, наблюдаемые при поверхностном гипнотическом сне:

- гипнотик может противостоять суггестии, сохраняя связи с окружающей действительностью;
- дрожат закрытые веки;
- совершаются глотательные движения;
- расслабляются мышцы лица и тела;
- реже и глубже дыхание;
- это время отдыха, легкой дремоты (гипнотик не спит);
- свет, посторонние звуки пока воспринимаются;
- гипнотик способен двигать всеми членами тела, хотя и ощущает слабость в теле и тяжесть век;
- субъект может еще напряжением воли открыть глаза;
- сохраняется память на происходящее.

2-я стадия гипноза - легкий гипнотический сон (гипотаксия, очарование, шарм, средний гипноз) - отличается уже более полным расслаблением мускулатуры.

В некоторых случаях на стадии сонливости у гипнотизируемого нет сил, нет возможности открыть глаза, испытуемый может лишь шевелить бровями.

полной мышечной слабостью, однако в этой стадии уже можно вызвать суггестированную каталепсию - восковидную гибкость мышц, которая иногда возникает и без суггестии - спонтанно. Сознание испытуемого частично нарушено. При словесном отчете субъект говорит о том, что чувствовал себя в состоянии побороть сонливость и открыть глаза, но такого желания не было, хотелось лежать и слушать голос гипнотизера. После выхода из гипноза налицо так называемая частичная амнезия: человек помнит о том, что с ним 'было в гипнотическом сне, но далеко не все. Изредка имеется частичная анальгезия, т. е. снижение болевой

чувствительности.

Основные явления, наблюдаемые при легком гипнотическом сне:

- у гипнотика притупляется восприятие окружающего;
- наступает пассивное подчинение суггестии;
- сонливость и мышечное расслабление отчетливее;
- дрожание век прекращается;
- урежается пульс;
- понижается артериальное давление;
- гипнотик уже не может усилием воли открыть глаза, изменить позу;
- гипнотик хорошо слышит голос гипнотизера;
- после пробуждения память на происходящее во время сеанса частично сохранена.

3-я стадия гипноза - глубокий гипнотический сон (глубокий гипноз) - промежуточное звено между естественным сном и различными формами патологического сна. У разных испытуемых он проявляется не одинаково. В глубоком сне наблюдается полная амнезия - человек ничего не помнит о том, что с ним было в гипнотическом состоянии. Загипнотизированный отвечает на вопросы не просыпаясь, может делать ряд автоматических движений. В глубоком гипнотическом сне имеется, как правило, полная анальгезия и анестезия, т. е. утрата кожной, болевой и температурной чувствительности, а также чувствительности на прикосновение.

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнотическом сне, приводятся ниже.

## **ТИПЫ ГИПНОЗА**

1-й тип гипноза - летаргия - характеризуется тем, что при погружении в ту или иную глубину гипнотического состояния тело человека расслабляется все больше и больше.

Если в малом гипнозе летаргического типа поднять руку испытуемого вверх, то вы почувствуете тяжесть в поднятой конечности; если внезапно отнять свою поддерживающую руку, рука загипнотизированного моментально упадет вниз, словно налитая свинцом.

В среднем (по глубине) гипнозе летаргического типа это отяжеление мускулатуры выражено еще больше.

В глубоком гипнозе летаргического типа тело испытуемого расслабляется так, что положенное спиной на узкую подставку или спинку стула изгибается настолько, насколько это позволяет костный остов. Так велико расслабление всей мускулатуры тела. Наблюдается феномен (опыт) так называемой "летаргической дуги".

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе летаргического типа:

- крайняя вялость, полное расслабление мускулатуры (если у такого гипнотика приподнять руку, она тотчас же тяжело и бессильно упадет - мышцы очень сильно расслаблены);
- на вопросы гипнотизера испытуемый отвечает не сразу и неохотно (движения и речь затруднены);
- гиперэстезия - повышенная чувствительность органов чувств (такие испытуемые могут слышать приказание гипнотизера, произнесенное тихим шепотом в отдаленном конце комнаты);

- суггестабельность летаргиков невелика (несмотря ни на какие специальные суггестии, тонус не меняется);
- пробуждение затруднено (как у людей, спящих естественным летаргическим сном);
- явление нервно-мышечной перевозбудимости (если произвести давление пальцем на участок кожи, под которым проходит какой-либо нерв, то соответствующие этому нерву мышцы испытуемого-летаргика придут в состояние стойкого сокращения - контрактуры).

Вот некоторые примеры контрактур руки, возникающие в глубоком гипнозе летаргического типа.

1. Давление на лучевой нерв вызывает разгибание всех пальцев руки.
2. При механическом раздражении срединного нерва происходит сжатие пальцев в кулак.
3. При надавливании на локтевой нерв кисть руки принимает так называемое благословляющее положение: второй и третий пальцы вытягиваются, в то время как остальные поджимаются к ладони.

Летаргическая форма гипноза особенно часто развивается у лиц атлетического сложения, а также у людей, предварительно принявших спиртное. В таких случаях контакт неустойчив, гипноз легко переходит в обычный сон и суггестабельность мала.

2-й тип гипноза - каталепсия - характеризуется тем, что возникает одергивание мускулатуры. Тело человека по мере засыпания и углубления гипноза становится все более и более крепким, мышцы человеческого тела напрягаются все больше.

Если поднять руку испытуемого в малом гипнозе каталептического типа вверх, то рука словно застынет в воздухе. Если отнять поддерживающую руку, то можно видеть, как рука испытуемого остается в воздухе, "как палка".

В среднем гипнозе каталептического типа можно наблюдать феномен так называемой "восковидной гибкости", когда тело испытуемого застывает в тех позах (подчас весьма затейливых), которые вы ему придали.

В глубоком гипнозе каталептического типа напряжение мускулатуры настолько велико, что положенное ногами на спинку одного стула, а головой - на спинку другого, тело человека застывает как "каталептический мост". Этот феномен каталептического моста в старину поражал воображение естествоиспытателей. На грудь такого испытуемого можно было встать, положить большой камень, а человек как ни в чем не бывало продолжал спать. После пробуждения испытуемый ничего не помнил и никаких неприятных ощущений не испытывал. Каталептический тип гипноза ближе всего стоит к гипнозу животных.

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе каталептического типа:

- либо "восковая гибкость" членов (поднятая кверху гипнотизером рука усыпленного так и остается в приданном ей положении; гипнотизер меняет положение руки (или ноги), и она всякий раз как бы застывает в воздухе; гипнотизера можно придать какую угодно позу, и он будет сохранять ее в течение многих минут, пока не начнет проявлять признаков утомления;

- либо склонность к устойчивым контрактурам (чтобы, например, разогнуть согнутую в локтевом суставе руку такого гипнотика, нужно приложить большое усилие, но после этого она снова примет прежнее положение);

- либо мускулатура гипнотика приходит в состояние устойчивого напряжения (возможна демонстрация опыта "каталептический мост";

- испытуемого кладут в горизонтальном положении между двумя стульями так, чтобы затылком он опирался на один из них, а пятками - на другой;

благодаря оцепенению мускулов шеи, спины, ног тело гипнотика остается как бы висющим в воздухе между двумя опорными точками; соответствующей суггестией можно еще более усилить каталептическое напряжение мускулатуры или, напротив, вызвать ее расслабление);

- испытуемым каталептического типа свойственна значительно большая степень суггестабельности, чем гипнотикам-летаргикам (влиянию суггестии поддается у них не только двигательная сфера, но и сфера органов чувств - возможна суггестия нечувствительности к резким запахам, к острым вкусовым и к болевым раздражениям).

3-й тип гипноза - сомнамбулизм - характеризуется тем, что в нем наблюдается ряд интересных явлений автоматизма.

Если в малом гипнозе сомнамбулического типа гипнотизер начнет вращать одной рукой гипнотика вокруг другой, то это вращение будет продолжаться и тогда, когда экспериментатор отнимет свои руки.

В среднем гипнозе сомнамбулического типа можно наблюдать ряд уже более сложных движений. Так, например, загипнотизированный может спать сидя, стоя; совершать ряд весьма сложных движений профессионального характера. Может спать с открытыми глазами, отвечать на вопросы не просыпаясь. Чувствительность испытуемого понижена, он резко заторможен, рефлексy снижены.

В глубоком гипнозе сомнамбулического типа наблюдается феномен снохождения, когда загипнотизированный по суггестии гипнолога движется по комнате, совершает ряд весьма сложных движений, напоминая лунатика. Все движения испытуемого гибки, плавны. Он не производит впечатления спящего. Гипнотический сомнамбулизм третьей стадии представляет собой наиболее глубокую степень гипнотического состояния, во время которого загипнотизированный не воспринимает никаких посторонних раздражений и поддерживает контакт через очаг раппорта только с загипнотизировавшим его гипнотизером. В состоянии сомнамбулизма психика гипнотика как бы раздваивается: одна ее часть глубоко спит, а другая - управляемая суггестиями, находится в высшей степени бодрствования. Управляемая часть психики динамична, подвижна. Это не какое-то "светлое", анатомически отведенное пятно в мозгу, &'-' именно психическое поле. Через эту управляемую часть психики гипнотизер по желанию может в любой момент вызвать к деятельности или глубоко подавить любую психическую и телесную функцию. Несколько слов - и загипнотизированный глубоко, без единого движения спит, он не будет ничего слышать, произойди даже взрыв. Еще суггестии - и он встает, ходит, смеется, поет, играет, слух, его обострен, но видит, слышит я делает только то, что соответствует приказам гипнотизера.

Загипнотизированному можно суггестировать различные иллюзии,

галлюцинации (когда испытуемый видит то, чего нет в действительности) и соответствующие им переживания. Например, что он удит рыбу, сидя на берегу реки, и забрасывает "удочки" в воображаемую воду. У гипнотика-сомнамбулы посредством суггестии можно изменить характер его реакций на пер-восигнальные раздражители (суггестировать несуществующую боль или подавить всякое восприятие боли, сладкое сделать кислым, соленое - сладким), заставить ходить, отвечать на задаваемые вопросы, выполнять те или иные действия соответственно суггестиро-ванной ситуации: скакать на лошади, грести, катаясь на лодке, ловить бабочек, загорать на солнце, собирать цветы в роскошном саду, с наслаждением слушать пение соловья (а в комнате тишина), ездить на велосипеде, играть на скрипке, отмахиваться от пчел или прогонять напавших собак и т. д.

Но если для наблюдателей все происходящее с сомнамбулом чудеса да и только, то для него самого это состояние весьма прозаично. Он, собственно, почти ничего, и не узнает из того, что происходит с ним во время гипноза. Выведенный из гипнотического состояния, он протирает глаза, позевывает и говорит, что здорово спал. Кажется, видел какие-то сны... Но воспоминания о них, как правило, отрывочны, тусклы. Самочувствие после гипноза обычное, иногда даже лучше, чем раньше, и лишь изредка бывает небольшая тяжесть в голове.

Но забвение обманчиво. В этом можно убедиться с помощью той же суггестии.

"Вы вспоминаете в последовательности, до мельчайших деталей все, что происходило с вами на сеансе!" - этого приказа гипнотизера, Даже без нового погружения в гипноз, достаточно, чтобы сомнамбул действительно все вспомнил и в мельчайших подробностях рассказал. В гипнотическом сне следы памяти продолжают откладываться, фиксироваться, закрывается лишь их доступ к воспоминанию, доступ к сознанию.

Возникает какой-то заслон, очень похожий на вытеснение. Чем причудливее были суггестированные переживания, тем полнее вытесняются.

Суггестия может заставить сомнамбула совершенно забыть все происходящее не только во время сеанса, но и в любой момент жизни. Его можно заставить забыть своих родных, свое имя, родной язык - что угодно. Но новая суггестия легко все восстанавливает.

Суггестия в сомнамбулическом состоянии способна пробудить такие глубокие следы памяти, о существовании которых не подозревает ни гипнотизер, ни сам загипнотизированный. В глубоком сомнамбулизме путем суггестии можно добиться возрастной регрессии с поведением и речевой продукцией, соответствующими суг-гестированному, чаще детскому, возрасту. Благодаря этому можно оживить в памяти сомнамбула сцены из далекого прошлого, казалось, безвозвратно забытые (как в случае с жителем Венгрии, 35-летним шахтером Шандором Вольмаром, мальчиком угнанным фашистами с Украины, который с помощью гипнолога вспомнил свое настоящее имя и фамилию, нашел родное село и мать). Можно пробудить в памяти сомнамбула давно утраченные навыки и умения. Пятидесятилетняя женщина-сомнамбула по приказу гипнотизера танцует давно забытый танец своей юности. Пожилому человеку суггестируют, что ему не 6, а всего 8 лет, и он начинает, как маленький ребенок, говорить тонким

голосом, строить домики из песка, писать каракули, рисовать картинки и т. д. Двадцатипятилетняя женщина-сомнамбула соответствующей суггестией превращается в семилетнюю первоклассницу и старательно выводит буквы неподдельно детским почерком, который был у нее в первом классе. Вот она, уже трехлетняя, говорит детским голоском и, сидя на голом полу, играет в песочек, в куличики.

Правда, истинное оживление эха далекого прошлого смешивается здесь с долей произвольного актерства, с некой суггестированной игрой. В этом можно убедиться, суггестировав двадцатипятилетнюю, что она столетняя старуха. Согнувшись, она будет еле двигаться мелкими шажками, кряхтеть, тяжело дышать... Это, конечно, не оживление следов прошлого, которого не было, а пробуждение и введение в актив представлений, которые хранятся в памяти об облике и поведении стариков. Самоощущение старости в этом состоянии, безусловно, есть. В бодрствующем состоянии, однако, такая игра невозможна, если не считать талантливой актерской импровизации.

Оживление таких подсознательных эхо происходит, очевидно, и в тех случаях, когда загипнотизированному суггестируется перевоплощение в другую личность (Паганини, Репин, Есенин и т. д.). Поведение его максимально соответствует тому, что он знает и помнит об этой личности и как ее себе представляет. Ничто не берется из ничего: перевоплощенное "я" образуется только из памяти. Но степень мобилизации памяти превосходит обычную.

В глубоком сомнамбулическом гипнозе возможно произвести расщепление личности гипнотиков, при котором загипнотизированные по желанию экспериментаторов живут двойной жизнью (за себя и за суггестированный образ). Все это подтверждает изложенные ранее положения о связи гипноза с бессознательным.

Особенно примечательны исследования в сомнамбулическом гипнозе с дачей испытуемому тех или иных несъедобных предметов: мела, ваты, угля, сырого картофеля, но с суггестией, что это хлеб, мясо, фрукты. Испытуемый с большим удовольствием начинает поедать эти предметы. Любопытно, как показали лабораторные исследования, проведенные еще в прошлом столетии, что желудочный сок и слюна выделяются у этих людей как в количественном, так и в качественном отношении, как на хлеб, мясо и фрукты. Словесный раздражитель, исходящий из гипнотизера, оказывается сильнее натурального раздражителя внешнего мира.

Насколько сильно речевое воздействие в гипнозе сомнамбулического типа на различные стороны жизнедеятельности человеческого организма можно показать на многочисленных фактах. Так, например, к руке загипнотизированного, погруженного в глубокий гипноз, гипнотизер прикасается каким-либо холодным предметом (карандашом, монетой, расческой), но суггестирует, что это раскаленный стержень... "Я Вас обжигаю!" - суггестирует гипнотизер, и что же? Испытуемый начинает испытывать сильную боль, его лоб покрывается каплями пота, изменяется пульс, дыхание, кровяное давление то поднимается, то падает. Создается впечатление, что человек действительно испытывает сильную боль. Представляет интерес то явление, что через некоторое время на месте прикосновения появляется краснота, а далее волдырь, наполняющийся тканевой жидкостью. Слово обожгло (ожог второй степени). Эти исследования были неоднократно проведены и повторены

различными экспериментаторами с неизменным успехом.

Интересно отметить, что среди испытуемых сомнамбулического типа можно было наблюдать и ряд других людей. Так, например, по руке загипнотизированного ударяют свернутой в трубку газетной бумагой с суггестией, что это "удар палкой". Испытуемый вскрикивает от боли, а затем на месте "удара" возникает линейный синяк, как от действительного ушиба палкой. В другом случае рука испытуемого сомнамбулы была опущена в пустую банку, но с суггестией, что она помещена в банку со льдом, и человек чувствует нестерпимую леденящую боль. Вскоре возникало отморожение кончиков пальцев 1-2 степени.

Во время глубокого гипноза сомнамбулического типа легко добиться полной потери чувствительности к болевым раздражениям и выключения других анализаторов.

В этом же состоянии можно производить "постгипнотические" (отсроченные) суггестии, т. е. приказания о выполнении того или иного действия, которое будет выполнено спустя заданное время после гипнотизации. Загипнотизированному суггестируется, что он совершит какое-либо действие в определенный момент после выхода из гипноза: через несколько минут, часов, дней... У сомнамбул возможно производить постгипнотические суггестии на очень длительные сроки (до года). После сеанса воспоминаний о сделанной суггестии нет (это можно даже гарантировать специальной суггестией). Но вот подходит срок исполнения, и суггестия, выкарабкиваясь из подсознания, начинает пробивать себе дорогу, стихийно цепляясь за события...

Программа постгипнотической суггестии исподволь влияет на поведение и приходит в сознание уже совсем в другом виде, как бы с другой стороны, в виде "готовых" ощущений, образов, побуждений, мыслей... Так что со стороны поведение сомнамбулы выглядит естественным, мотивированным, без тени натяжки. Закрепленная в безотчетной памяти программа постгипнотической суггестии реализуется естественным в этой ситуации способом: сделано было то, что "хотелось" сделать. Желание было суггестированным, но сомнамбул об этом не знал. Точнее, знал, но не помнил или помнил, но не знал. Погрузив испытуемого снова в гипноз, можно получить полный отчет о происшедшем.

Сомнамбулизм - гипнотический максимум, его вершина, апофеоз, состояние ВСЕ - что - УГОДНО. Для него характерно полное управление полем сознания. Состояние это является настолько всемогущим, что в нем можно моделировать у гипнотика летаргию и каталепсию со всеми их проявлениями.

Основные явления, наблюдаемые при глубоком гипнозе сомнамбулического типа:

- наибольшая степень суггестабильности у гипнотиков сомнамбулического типа;
- большая подвижность и психическая активность сомнамбул;
- разнообразные действия: сомнамбулы свободно расхаживают по комнате, охотно вступают в разговор с гипнотизером, по его требованию танцуют, поют, пишут, рассказывают о своих переживаниях;
- глаза у сомнамбул часто бывают открыты;
- явление суггестированных иллюзий (под влиянием соответствующих



суггестии сомнамбулы принимают запах нашатырного спирта за аромат розы, корку хлеба - за апельсин, картофель - за крымское яблоко, уголек - за леденец, мел - за сливу; шум, производимый присутствующими, может восприниматься как приятная музыка; лицо близкого человека кажется незнакомым; сомнамбулы могут принять чужого за знакомого и т. п. Сомнамбулу можно суггестировать приятный оттенок болевого ощущения, тепло при прикосновении холодного предмета, вкус уксуса (спирта) при питье воды, сладкий вкус хинина, горький вкус сахара, отсутствие запаха или приятные ощущения при нюхании ацетона и т. п.;

- явление суггестированных галлюцинаций (дальнейшая ступень в развитии суггестированных иллюзий:

под влиянием суггестии сомнамбулы видят, слышат, воспринимают то, чего в действительности не существует - суггестия причудливых одеяний и несуществующих предметов, суггестия фантастических картин и ситуаций, суггестия присутствия людей давно умерших ("привидений" и "призраков") и общения с ними и т. п.);

- вызов суггестией у загипнотизированных различных изменений черт характера и поведения личности ("расщепление личности" в гипнозе: суггестия

чужого имени, перевоплощение в исторического деятеля, гипнотическая регрессия возраста и т. п.);

- суггестия сытости ("мнимое кормление" с пищеварительным лейкоцитозом - увеличением числа лейкоцитов в крови);

- суггестия чувства голода ("мнимый голод" с пищеварительной лейкопенией - уменьшением содержания лейкоцитов в крови);?

- суггестивное ("мнимое") кормление сахаром (с повышением содержания глюкозы в крови);

- суггестия чувства сильной жажды и питья воды из стаканов (с последующим усиленным выделением мочи с пониженным удельным весом);

- суггестия ощущения холода (с побледнением кожи, дрожью, симптомом "гусиной кожи" и значительным повышением (на 30% и больше) дыхательного газообмена - количества поглощаемого кислорода и выделяемой углекислоты);

- суггестия ощущения жары (с обильным выделением пота);

- суггестия "мнимого ожога" (если прикоснуться к определенному участку кожи сомнамбулы деревянной палочкой, монеткой или металлическим стержнем, суггестируя при этом, что производится прижигание раскаленным железом, то через некоторое время на мнимом обожженном участке образуется настоящий ожог - покраснение кожи, волдырь и т. п.);

- суггестия "мнимого удара" (прикосновение карандашом или свертком газеты, сопровождаемое суггестией, что это сильный удар, приводит к появлению на месте прикосновения посинения кожи - кровоподтека);

- в большинстве случаев переживания, испытанные в глубоком гипнозе сомнамбулического типа, амнезируются (однако бывает и так, что отдельные воспоминания сохраняются; амнезии, в случае необходимости, легко добиться, специально оговорив это соответствующей суггестией, что и делается при экспериментальных научных исследованиях над лицами, находящимися в гипнозе).

Сомнамбулизм - "королевский" тип гипноза, поэтому остановимся

подробнее на гипнотиках-сомнамбулах. Примерно в 20% случаев у гипнотиков удастся вызвать состояния сомнамбулизма. Состояние это достигается чаще всего у людей определенного типа. В обыденной жизни эти люди общительны, отзывчивы, доверчивы, довольно легко увлекаются, любят посмеяться и поболтать. Движения их ритмичны и хорошо скоординированы. В общем, это нормальный тип, близкий к сангвиническому, и известный опыт позволяет даже с достаточной вероятностью предсказать, у кого получится сомнамбулизм. Легко впадают в это состояние некоторые больные, особенно с истерическими неврозами, многие алкоголики и очень легко - подростки. Компонент детской непосредственности, легкость общения - "коммуникабельность", богатство безотчетной эмоциональности - вот, видимо, главное, что предрасполагает к гипнотическому сомнамбулизму.

Среди сомнамбул не слишком высок процент людей с блестящим интеллектом, но и весьма высокий интеллект иногда не оказывается препятствием.

Лица, более активные в сомнамбуле, как правило, более самостоятельные в жизни. В гипнотическом состоянии, как и в жизни, сомнамбулы удивительно живые и чуткие собеседники, с четкой, мгновенной реакцией. По телосложению среди сомнамбул есть и плотные, и худые, и атлетического типа. В основном сложены пропорционально, гармонично, многие изящны и красивы. У большинства отпечаток несомненного здоровья - и физического, и психического... Как правило, сйнтонны, коммуникабельны, но не всегда. По психологическим шкалам личностей - мало крайностей. Замечено, что хорошие сомнамбулы сами легко становятся хорошими гипнотизерами. Возможно, им помогает в этом собственный артистизм, нередко весьма заметный, психическая живость, чуткость, способность к концентрации внимания. Наиболее близка к гипнотической одаренности артистическая, это почти одно и то же. Выразительность, смелость, способность отдаваться переживанию и чувствовать другого человека, богатство подсознания... Хорошие актеры, обладающие огромной суггестирующей силой, обычно и глубоко гипнабельны. Способности к суггестии и аутосуггестии - две стороны одной и той же медали. Некоторые известные гипнотизеры начинали свою карьеру с того, что впадали в глубокий гипноз у другого известного гипнотизера. Но, конечно, полного параллелизма нет. Могут быть разные соотношения.

Легко впадают в глубокий гипноз истеричные лица. У людей с таким складом психики, как говорится, чувство преобладает над разумом, поэтому они обладают значительной восприимчивостью к воздействию на психику. Основная их черта - повышенная эмотивность, обостренная нервная восприимчивость. Обычно это натуры с богатым, чаще просто неудержимым воображением. Эмоции, как правило, подавляют у этих людей разум. Все, что открывает их взору жизнь, - людей, события, природу - они рассматривают только сквозь призму собственного эмоционального отношения к ним. Если кто-то в данный момент чем-то симпатичен, значит, это самый лучший во всех отношениях человек - он и умен, и красив, и добр, и честен. На следующий день этот человек чем-то не понравился, и все в нем плохо: он уродлив, зол и неразвит. Личности с таким характером замечают вокруг себя только то, что соответствует их мировосприятию, их внутренним склонностям. Они

принимают желаемое за действительное. Истина - то, что желательно видеть в качестве истины, а совсем не то, что собой представляет она в реальности. Такой способ мыслить в психологии называют "аффективной логикой".

Даже маловажный повод вызывает у людей с истерическим характером бурную реакцию, где все доходит до крайнего выражения: смех превращается в хохот, слезы - в рыдания, гнев - в дикие крики, стремление бить и ломать все вокруг. Внутренние переживания в эти моменты остры, но, как правило, длятся недолго. Нередко одна крайность непосредственно, без какого-либо серьезного основания переходит в другую: оже сточение - в умиление, неутешное горе - в бурную радость.

Обладая повышенным самомнением, такие люди любят быть повсюду центром внимания, стремятся казаться лучше и значительнее, чем на самом деле. К этому направлены их усилия, они всегда стараются увлечь тех, кто их слушает. Расцветивая свою речь яркими описаниями и конкретными, хотя и поверхностными подробностями, они говорят обычно так, что и вымысел приобретает у них живые черты достоверности. Так удается им завоевать доверие и симпатии слушателей. Существенная черта истеричных людей - предрасположенность к суггестии и аутосуггестии - тесно связана с их повышенной эмотивностью.

Гипнотическое состояние вызывается у истеричных лиц путем однообразных, монотонных или внезапных и резких раздражителей, действующих на органы слуха, зрения и осязания, т. е. воздействием на органы чувств физическими факторами: ослепительный свет драммонной лампы, удары литавр или тамтама, звуковые вибрации сверхсильного камертона, тепло, пассы и т. п. В полной темноте в глаза испытуемым бросают яркие вспышки света или на их слух воздействуют монотонным звучанием гонга. Больные впадают в различные по своим проявлениям типы гипноза: летаргию, каталепсию и сомнамбулизм. Гипнотическое состояние сомнамбулического типа иногда возникает у истеричных людей сразу при первом сильном звуке камертона, вспышке чрезвычайно яркого драммонного огня или повелительном окрике "Спать!", иногда же в нее переводят загипнотизированного из летаргии и каталепсии, для чего требуется только слегка потереть кожу на темени. Гипнотика-каталептика можно перевести в летаргический гипноз следующим образом: достаточно "возложить" ему на лоб свою ладонь, сделать пасс книзу, закрыв ему веки, т. е. прикрыв глаза.

Все три стадии гипноза, описанные выше, не обязательно сменяются. Иногда наступает сразу третья стадия гипноза или другие. Первую стадию гипноза можно получить у 20-25% испытуемых, вторую - у 40%, третью - у 15-20%. 5% испытуемых не поддается гипнозу. Впрочем многое здесь зависит от исполнителей. У 15% испытуемых гипноз достигается после 2-3 попыток и у 80% - при 1-й попытке.

Если начать гипнотизировать большую аудиторию, то можно отметить, что разные лица по-разному будут впадать в гипнотическое состояние. Одни будут засыпать мгновенно, другие через пять, десять, пятнадцать, третьи через сорок минут. Найдутся и такие испытуемые, которые в данной неблагоприятной обстановке совершенно не будут погружаться в гипнотическое состояние. По данным современных гипнологов,

особенно быстро впадают в гипнотическое состояние всего лишь 25% испытуемых затем постепенно суггестабельность и гипнабельность падает. 2% испытуемых в условиях массового сеанса не поддается гипнозу совершенно. Дети до 8-летнего возраста, как правило, не погружаются в гипнотическое состояние, так как они впадают при попытке их усыпить в обычный физиологический сон. Большинство душевнобольных людей в гипнотическое состояние не погружается. Основные фазы гипноза (переходные, гипноидные фазы общего сонного торможения (по И. П. Павлову)

Гипноз возникает при переходе части клеток коры головного мозга в состояние торможения. При этом возникает разобщенность работы отдельных участков коры, которая приводит к развитию фазовых состояний.

В состоянии бодрствования внешние раздражители вызывают соответствующую ответную реакцию нервных клеток: слабый раздражитель - слабую, сильный - сильную.

По мере развития тормозных процессов в коре головного мозга пропорциональность меняется.

Существует несколько характерных, тормозных фаз в деятельности коры мозга гипнотизируемого.

При уравнительной фазе гипноза и слабые, и сильные раздражители дают одинаковый эффект - слабую реакцию.

При парадоксальной фазе гипноза - слабые раздражители приводят к сильной реакции, сильные - наоборот. Парадоксальную фазу гипноза И. П. Павлов назвал фазой суггестии. Слово - слабый раздражитель - приобретает сильное значение.

При ультрапарадоксальной фазе гипноза тормозные раздражители дают положительную реакцию, а положительные раздражители любой силы приводят кору в тормозное состояние.

Основные этапы сеанса гипносуггестии

Сеанс гипносуггестии состоит из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного.

1. Подготовительный этап - предварительная беседа. На этом этапе гипнотизер собирает сведения об испытуемом, обследует его и уточняет его психодиагноз, тщательно выясняет его отношение к своему состоянию и к гипнозу, а также обращает особое внимание на наличие или отсутствие у испытуемого установки на гипносуггестивное воздействие. Только после того, как испытуемый проникнется доверием и симпатией к гипнотизеру, возможно начинать непосредственное гипносуггестивное воздействие.

Обязательно тщательно продумывать сеанс гипноза и проведение суггестии. Несомненно также то, что наилучший гипнотизер тот, кто может заставить других поверить в свою силу. Для этого требуется настоящее мастерство. Успех в гипнотизации достигается в основном благодаря аутогипнозу, тому, что испытуемые впадают в гипноз, так сказать, сами себя уговорив.

2. Основной этап - гипнотизация и гипносуггестия. На этом этапе гипнотизер производит гипнотическое усыпление испытуемого. Затем на фоне гипнотического состояния он проводит гипносуггестивное воздействие на психику гипнотика. В зависимости от глубины гипнотического состояния последнего меняется и степень воздействия гипнотизера.

3. Заключительный этап - дегипнотизация. На этом этапе производится выведение гипнотика из гипнотического состояния. Гипнотику суггестируют, что при наступлении определенного сигнала, например, при счете 3-5, он откроет глаза, всякая сонливость и тяжесть исчезнут, и он будет в таком же бодрствующем состоянии, в каком был до сеанса. Во избежание ауто-суггестированных последовательных ощущений, у лиц, относящихся к гипнозу с предубеждением, полезно всегда делать специальную суггестию о полной безвредности гипнотического состояния. Иногда пробуждение совершается не сразу, что не имеет существенного значения; в сравнительно редких случаях гипноз непосредственно переходит в естественный сон, и тогда раппорт исчезает; поэтому в подобных случаях в целях пробуждения пускают в ход обычные приемы, прекращающие естественный сон. Предоставленный самому себе, спящий гипнотик через некоторое время самостоятельно возвращается в нормальное состояние.

## **Вербальные методы гетеросуггестии (продолжение)**

### **Коллективная гипносуггестия**

Касаясь методики гипносуггестии, следует в первую очередь дифференцировать индивидуально проводимые сеансы и коллективные. Все, что было изложено о характере проведения сеанса гипноза, о подготовке к нему испытуемого и его гипнотизации, относилось к индивидуальной гипносуггестии. Обратимся теперь к вопросам коллективной гипносуггестии. Различают два метода коллективной гипносуггестии: метод<sup>1</sup> "эпидемии" И. В. Вяземского и метод "перехода" В. М. Бехтерева.

1. Метод "эпидемии" И. В. Вяземского. Пионером коллективной гипносуггестии считают И. В. Вяземского, который в 1904 г. предложил методику, не утратившую своего значения до настоящего времени. И. В. Вяземский брал группу больных алкоголизмом и начинал последовательно гипнотизировать их одного за другим на глазах у еще не загипнотизированных испытуемых. Это повышало их суггестабельность и способствовало более быстрому к глубокому погружению в гипноз всех членов группы. Получалось нечто вроде психической эпидемии заражения гипнотическим сном.

2. Метод "перехода" В. М. Бехтерева. В 1912 г. свою методику предложил В. М. Бехтерев. Группу наркоманов он усаживал так, чтобы можно было ходить между ними и, начиная свою работу с лекции о вреде алкоголя или иного наркотика, постепенно переводил ее в сеанс коллективного гипноза, произнося усыпляющие формулы суггестии. Атмосфера коллективного сеанса гипноза всегда способствует повышению суггестабельности всех его участников за счет взаимодействия между ними. Коллективная гипносуггестия позволяет охватить воздействием большое число испытуемых и значительно экономит время гипнотизера. Во время коллективных сеансов осуществляется взаимная индукция испытуемых, что повышает их суггестабельность. Испытуемые как бы "заражаются" сонливостью друг от друга, так как начинают действовать замеченные В. М. Бехтеревым важные законы

подражания и взаимосуггестии.

Метод коллективного сеанса дает возможность проводить длительные собеседования с испытуемыми, что крайне важно, а также позволяет вести продолжительное наблюдение за ними. Массовое, коллективное собеседование необходимо как средство психологического просвещения, как орудие повышения психологического самосознания. Уничтожить суггестабельность невозможно и не нужно, но ее можно и нужно сознательно контролировать.

Вот основные положения, которые необходимо развивать гипнотизеру в ходе предварительной беседы (собеседования) с испытуемым в условиях коллективного сеанса гипноза:

- 1) в гипнозе нет ничего страшного (и однако, вы меня немножко побаиваетесь);
- 2) нет ничего сверхъестественного (и однако, я вам сейчас покажу чудо);
- 3) гипноз не есть насилие одной воли над другою, но встречное с взаимодействием волей (это очень важный психологический момент);
- 4) гипноз есть сон с сохранением избирательного контакта (подробно, с примерами);
- 5) в гипнозе можно испытать массу фантастических переживаний; можно проявить неожиданные способности; можно приобрести зачатки навыка самообладания (это уже чистая агитка, но искренняя и обоснованная).

Остальное - конкретные разъяснения: что не нужно во время гипнотизирования напряженно следить за своим состоянием, ибо это мешает ему развиваться как слезка за вдохновением. Что нельзя кричать вслух: "Вижу бутылку", но можно смеяться, если хочется (средство предупреждения действительно часто возникающего в начале сеанса смеха у некоторых нервных молодых людей). Что не надо толкать в бок засыпающего соседа, это нечестно - и т. д. и т. п. И конечно, полные и энергичные гарантии, что загипнотизированный не будет поставлен ни в какие унижительные.-положения, что не будут выведываться личные и государственные тайны.

Как известно, отдельные испытуемые иногда чувствуют некоторый страх перед первым гипнотическим сеансом, что очень мешает гипнотизации. Такие испытуемые нередко прямо спрашивают гипнотизера о том, сможет ли он его потом разбудить. На коллективный сеанс рекомендуется приглашать, как убеждает опыт, не более 10-15 человек. Как правило, гипнотизер начинает с индивидуальных бесед и сеансов, потом, получив согласие испытуемого, включает его в группу лиц, с которыми проводятся коллективные сеансы.

Перед началом сеанса ассистент регистрирует испытуемых, затем в прэветренном помещении их удобно усаживают в креслах или укладывают на кушетки. Помещение затемняется, включается метроном или индуктор. В дальнейшем, через 5-10 минут гипнотизер начинает произносить формулы суггестии тихим, но достаточно слышным для всех испытуемых голосом, делая отдельные паузы между хорошо построенными фразами. Формулы суггестии во время коллективных сеансов мало чем отличаются от тех, которые употребляются при индивидуальных. Коллективный сеанс длится в течение 40-55 минут в отличие от сеансов индивидуальных, длящихся

от 20 до 30 минут.

Обычно сеансы проводятся в одно и то же время, испытуемым предлагается занимать одни и те же места, устраиваться поудобнее, согласно привычкам. Включаются постоянные звуковые раздражители. Гипнотизер должен стараться каждый раз не перестраивать формул суггестии и давать их однообразно.

После того, как испытуемые, погруженные в гипнотический сон во время коллективного сеанса, получили общеукрепляющие и успокаивающие суггестии, гипнотизер тут же, обходя спящих, делает каждому из них нужную суггестию шепотом, добавочно, индивидуально (по методу "нашептывания" Веттерстранда). Такой метод сочетает в себе все остальные преимущества коллективного и индивидуального сеанса, давая возможность индивидуально и дифференцированно обслужить большое количество испытуемых.

**Аудиовизуальные методы гипносуггестии**

К аудиовизуальным методам гипносуггестии относятся все те приемы гипнотизации, в основе которых лежит воздействие на слуховой и зрительный анализаторы в коре головного мозга суггеренда. К первой группе методов относятся: вербальный и фракционный гипнозы, а также постгипноз. Ко второй группеметодов относятся фиксационный и фасцинативный гипнозы.

1. Вербальный гипноз (классическая техника, традиционно-гипнотическое воздействие). Гипнотическое состояние - это одно из бесконечно возможных вер-бально суггестированных наяву состояний. У человека гипноз и суггестия чаще всего тесно связаны друг с другом: с одной стороны, одним из наиболее употребительных способов, с помощью которого можно вызвать гипноз, является вербальная суггестия, и с другой - само гипнотическое состояние в значительной степени повышает восприимчивость к суггестии и ее эффективность, что широко используется в гипнологии.

Все чудеса суггестии можно получить при полном бодрствовании при помощи различных вербальных и невербальных суггестивных воздействий. Так в основном и делалось великими и малыми суггесторами всех времен и народов. Но гипнотический сон великолепен как физиологический скальпель, позволяющий отсекал целые массивы памяти. Сомнамбулическая стадия гипноза "способна" воздвигнуть в мозгу человека ту "башню молчания", без которой немыслимо представить себе направленную изоляцию и разложение психических функций на более элементарные и самостоятельные единицы, могущие сделаться объектом поэтапного и последовательного освоения. Роль гипноза как метода исследования приобретает первостепенное значение.

Традиционно погружение испытуемого в гипноз производится гипнотизером при помощи специальных формул вербальной суггестии, т. е. слов, напоминающих испытуемому те состояния, которые человек испытывает перед погружением в обычный физиологический сон. Вот что писал по этому поводу И. П. Павлов в своих работах: "Теперь постоянно применяющийся способ (гипнотизирования - М. Ш.) - повторяющиеся слова (к тому же произносимые в минорном однообразном тоне), описывающие физиологические акты сонного состояния. Эти слова суть, конечно, условные раздражители, у всех нас прочно связанные с сонным состоянием и потому его вызывающие. На

этом основании может гипнотизировать и гипнотизирует все, что в прошлом совпадало несколько раз с сонным состоянием".

Гипнотизацию как при индивидуальном, так и коллективном проведении следует начинать только тогда, когда соблюдены условия, благоприятствующие состоянию удобства и покоя испытуемого. Для этой цели надо гипнотизировать в помещении (температура которого поддерживается на уровне комнатного комфорта, т. е. 18-20°C), изолированном от посторонних шумов и ярких световых раздражителей, а также хорошо вентилируемом. Особенно важно, чтобы естественный или искусственный свет не падал в глаза испытуемого и находился сбоку от него, а еще лучше - за спиной. На испытуемого не должны оказывать влияние никакие посторонние мешающие факторы (свет, особенности интерьера и т. п.), с которыми могут быть связаны какие-либо негативные ассоциации. Надо внимательно отнестись к тому, как усажен или уложен испытуемый. Желательно, чтобы испытуемый мог лежать на удобной, достаточно мягкой кушетке. Лишь в исключительных случаях можно пользоваться креслом с подлокотниками. И в том, и в другом случае при гипнотизации обязательно должны быть устранены все неудобства и дискомфорт. Гипнотизируемому следует предложить расстегнуть воротник, распустить пояс или ремень, снять пиджак или галстук, одним словом, сделать так, чтобы человек не был скован каким-то неудобством.

Вербальный гипноз следует проводить в естественной, спокойной, сдержанной манере. Любой наигрыш будет мешать созданию нужного контакта. Очень важно, чтобы слова произносились отчетливо, а вся речь была ритмичной. Большое значение имеют паузы: испытуемые могут не только услышать команды, но и среагировать на них. Поэтому, например, после указания "Расслабьте мышцы рук", надо подождать, пока испытуемый попытается выполнить его. Только после этого можно продолжать суггестию. Громкость голоса может меняться, но опыт доказывает, что не следует произносить слова очень громко, особенно на стадии расслабления.

Существует несколько этапов суггестии.

1. Фиксация внимания на позе. Дается указание принять наиболее удобную позу для последующего формирования состояния расслабления. Ничто не должно мешать дыханию, сдавливать мышцы и т. п.

Если испытуемый сидит, руки должны удобно лежать на коленях или подлокотниках кресла.

2. Фиксация внимания на словах гипнотизера.

Дается установка примерно следующего содержания: "Закройте глаза и думайте только о моих словах... Вы слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете... отдыхаете, испытывая приятное расслабление... Другие слова и звуки Вас не отвлекают. Все внимание направлено только на мой голос и мои слова..." Многоточие после части фразы означает необходимость сделать в этом месте паузу.

3. Формирование состояния расслабления мышц.

Примерные слова гипнотизера на этом этапе суггестии следующие:



"Мышцы тела расслабляются, приятный покой во всем теле... никаких посторонних мыслей, только покой и расслабление". Далее важно провести суггестию, последовательно акцентируя внимание на релаксации отдельных мышечных групп. Наиболее удобно начинать с мышц лица. Но сначала надо дать команду "Напрячь все тело", а затем "Максимально расслабиться" и лишь после этого приступить к релаксации. Очень полезно кратковременно переключать внимание испытуемых на успокаивающее дыхание. Для этого дышать надо так, чтобы вдох был вдвое короче выхода. Через 1-2 минуты можно начинать непосредственную суггестию, направленную на последовательную релаксацию мышц. Формула суггестии примерно следующая: "Мышцы лица расслабляются... расслабление больше... мышцы отдыхают... расслабляются мышцы шеи... спины... живота... мышцы рук расслабляются... все тело расслаблено... хороший, спокойный отдых..."

4. Суггестия чувства тяжести. Это следующий этап формирования общего состояния расслабления. Некоторые испытуемые считают чувство тяжести неестественным и внутренне ему противятся, поэтому можно сказать: "Мышцы отдыхают... наполняются энергией... становятся сильными... тяжелеют... наливаются силой..." и т. д. Как правило, ощущение тяжести вызывают сначала в руках, затем в ногах. Практика показала, что излишняя детализация мешает. Поэтому нет смысла сначала суггестировать тяжесть в правой руке, а затем в левой. Можно сразу дать установку: "Руки тяжелеют... тяжесть в руках нарастает... усиливается... руки тяжелые..." Та же схема подходит для ног. Эта часть суггестии заканчивается словами: "Все тело тяжелое... приятный, спокойный отдых..."

5. Суггестия чувства тепла. На данном этапе необходимо учитывать подготовленность каждого испытуемого и температурные условия помещения. Так, если в помещении прохладно, то вызвать чувство тепла в конечностях очень трудно и лучше этого не делать. Если же температурные условия комфортные, то, логически развивая состояние расслабления, можно давать установку на появление чувства тепла. Например: "Руки постепенно тяжелеют... они начинают теплеть... все больше и больше теплеют руки... приятное тепло струится вниз по рукам в кончики пальцев..." Аналогично вызывается ощущение тепла и в ногах.

6. Суггестия дремотного чувства. Это наиболее ответственный этап гетеросуггестии. Как правило, к данному моменту испытуемые достаточно хорошо расслаблены. Поэтому голос человека, проводящего суггестию, должен быть гораздо тише, чем на предыдущих этапах, а паузы между фразами длиннее. Можно пользоваться следующей формулой: "Все тело расслаблено... Весь организм отдыхает... Полный покой... Отдых... Легкое приятное дремотное чувство охватывает Вас... Больше... больше... Никаких мыслей... только мои слова... мой голос... Вы слушаете мой голос... мои слова... и отдыхаете..."

Надо отметить, что это, по существу, переломный момент всего процесса суггестии, когда можно или углубить подобное состояние или решать какие-либо актуальные задачи. Однако не следует

добиваться засыпания испытуемых. Они должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии, но не спать, а слушать слова суггестии.

Если ставится задача восстановления работоспособности, то на этом этапе можно сказать: "Мои слова не будут звучать некоторое время, вы будете отдыхать, находясь в приятном расслабленном состоянии, в котором наиболее эффективно восстанавливается физическая и психическая работоспособность". Пауза после, этого может составить 3-5 мин.

Если же необходимо провести какую-либо суггестию, чтобы снять нервное напряжение, настроить на предстоящую деятельность и т. п., то темп речи должен быть замедленным, формулировки ясными и точными. Очень часто несоблюдение этого требования резко ухудшает эффект восприятия и вызывает совершенно необоснованное разочарование в методе.

В тех случаях, когда формирование состояния выраженной релаксации необходимо для того, чтобы обучить испытуемых навыкам аутосуггестии, следует последовательно наращивать эффект.

Например, будет ошибкой повторять 4-5 раз: "Моя правая рука тяжелая". Значительно эффективнее сказать: "Правая рука начинает немного тяжелеть... тяжесть постепенно увеличивается... все больше и больше ощущается тяжесть в руке... тяжесть в руке нарастает... усиливается..." и, наконец, как итог: "...правая рука - тяжелая..."

После выполнения задач гипносуггестии гипнотик должен вернуться в обычное состояние бодрствования. Этот переход может занимать не более 1-2 минут, но принцип постепенности при дегипнотизации гипнотика необходимо соблюдать. Например, не следует сразу давать команду "Открыть глаза!" Лучше сначала подчеркнуть, что эффект от гипносуггестии получен: улучшилось состояние, закрепился формируемый навык и т. п. Затем надо сформулировать последовательность восстановления статуса бодрствования и удержания в памяти необходимой информации. Например, "Сейчас я начну считать, и при счете "три" Вы откроете глаза... Настроение и самочувствие сразу после этого и в последующем будут хорошие... Вы хорошо запомнили все, что слышали, усвоили и готовы к нужной деятельности". Не следует бояться некоторой примитивизации словесных формул, так как в данной ситуации это не самое важное. Главное значение имеет четкость формулировок и их подчиненность решению поставленных задач.

На счет "раз" дается установка о том, что исчезает чувство тяжести и тепла.

На счет "два" рекомендуется изменить характер дыхания. В частности, глубокий вдох следует сопровождать резким выдохом. Голос гипнотизера также должен приобрести эмоциональную окраску - стать бодрым и энергичным.

Процесс перевода гипнотика в состояние бодрствования может иметь самостоятельное значение в тех случаях, когда надо оперативно сформировать готовность к какому-либо действию. Для этого должен быть сделан специальный акцент на словесном описании психического образа активного состояния.

Так, после команды на счет "раз" "...исчезает чув-ство тяжести и тепла в руках..." целесообразно развить это состояние следующим образом:

"Тело становится легким, невесомым... чувство тепла и тяжести .счезло полностью... по телу пробегает легкий озноб... оявляется желание двигаться, активно двигаться... " тело наполняется энергией..." На счет "два" необходимо еще больше увеличить эффект активизации: "Все тело наполнено силой... энергией... энергия "бьет" в кончики пальцев рук... ног... пальцы на руках... ногах слегка шевелятся... пошевелите пальцами рук, ног... Сжать руки в кулак, напрячь все тело... расслабиться, разжать..." В этот момент пауза дблжна быть достаточной для того, чтобы испытуемые могли сжать кулаки, напрячь все тело, а затем расслабиться. Следующей командой на этом этапе может быть такая: "Дыхание четкое, ритмичное... глубоко вдохнуть... и выдохнуть, еще раз вдохнуть... резко выдохнуть". На этом этапе необходимо обратить внимание не только на сам факт выполнения команд, но и на скорость выполнения, которая должна постепенно нарастать. Если ощущается некоторая вялость реагирования у загипнотизированного, то следует еще раз повторить весь цикл оптимизирующих упражнений, включая напряжение тела, сгибание и разгибание пальцев рук и т. д.

В этот же период могут быть окончательно в императивном тоне сформулированы компоненты состояния активности, определяющие психическую готовность гипнотика к предстоящей деятельности. Если после выхода из состояния расслабления испытуемые все же несколько вялые, можно повторно использовать кратковременное (в течение 1-2 мин) погружение в сноподобное состояние и более интенсивный вывод с императивной суггестией чувства бодрости. При недостатке времени суггестия бодрости и всех необходимых компонентов психической готовности может быть продолжена в состоянии бодрствования.

В гипнологии принято два основных положения тела (так называемых гипнотических станса), в которых необходимо находиться гипнотизеру при проведении сеансов гипносуггестии по классической вербальной методике.

В первом гипнотическом стансе гипнотизер сидит на стуле возле гипнотизируемого, кисти его рук при этом свободно лежат на коленях. Во втором гипнотическом стансе гипнотизер стоит напротив гипнотизируемого, правая рука его подана вперед (кисть раскрыта), левая рука находится за спиной (кисть сжата в кулак).

Положение тела гипнотизируемого во время сеанса гипносуггестии ничем не ограничивается. Главное, чтобы оно было удобным и обеспечивало скорейший переход испытуемого в состояние гипнотического сна. Можно порекомендовать четыре возможных варианта положения тела гипнотизируемого (с нарастающим релаксационным эффектом): стоя, сидя на стуле, полулежа в кресле и лежа на кушетке.

Иногда с целью получения у испытуемого самопроизвольной каталепсии применяется следующий вспомогательный прием. В самом начале сеанса классической вербальной гипносуггестии испытуемому предлагают согнуть руки в суставах, прижав их к себе.

Процедура гипноза в этом случае ничем не отличается от вышеописанной, только на этапах 3, 4 и 5 особый упор делается на ощущениях в руках. Гипнотизер говорит примерно следующее:

"Расслабляются мышцы спины... ног... пальчики... кончики пальцев,

делаются более живыми... Тело по-прежнему удобно... расслаблено... И только одни руки живут своей новой, неповторимой жизнью... они идут по неведомым тропам... в человеческую бесконечность... Вас как бы не существует... существуют лишь ваши руки".

Вербальную гипнотизацию можно усилить с помощью специальных акустических эффектов. Для создания последних применяются следующие вспомогательные акустические средства: магнитофонные записи, пластики, специальные звукосинтезаторы, генераторы "белого шума", метрономы, зуммеры, таймеры, часы и т. п. Воспроизводимая ими звуковая продукция имеет как сюжетную, так и бессюжетную основу. Методы с применением этих средств хорошо сочетаются с вербальной гипносуггестией и аутосуггестией, создавая определенный звуковой фон (шумовой или музыкальный). Дело в том, что полная тишина непривычна для человека и поэтому сама способствует возникновению ориентировочно-исследовательской реакции и ненужной активизации. А легкий несюжетный шум громкостью 15-20 дБ играет роль отвлекающего фактора и одновременно фактора, убаюкивающего своей монотонностью. Медленный, ритмичный, монотонный, сравнительно негромкий звук этих средств обладает выраженным тормозным действием.

Кроме таких слабых, длительно действующих, однообразных, монотонных раздражителей, для вызова гипноза можно применять метод внезапных, резких, сильных, "шоковых" воздействий в виде сильного звукового (удар гонга, камертона или тамтама) или словесного (окрик "Спать!") раздражения. Иногда этот метод выгодно применять там, где обычные методики слабых раздражителей оказываются малоэффективны.

В качестве наглядной иллюстрации сочетанного применения гипносуггестивных и акустических воздействий приведем описание методики "гипносна-отдыха под музыку". Он органически включает в себя элементы вербального гипноза и музыкального воздействия. Для проведения курса воздействия подбирается группа из 8-10 человек. Курс воздействия состоит из 8-10 сеансов длительностью по 55-60 минут, которые проводятся регулярно через день.

Вот как выглядит такой сеанс. Испытуемые удобно располагаются в креслах или на кушетках (удобнее всего лежащее положение).

Гипнотизер предлагает им расслабить мускулатуру, закрыть глаза и на 4-5 минут целиком отдаться успокаивающей и нежной мелодии.

Звучат такие произведения как ноктюрны Шопена, "Утро" и первая соната Грига, "Осенняя песня" Чайковского, "Колыбельная" Брамса, "Аве Мария" Шуберта, "Грустный вальс" Сибелиуса и т. п. Затем гипнотизер приступает к групповой суггестии, убеждая, что звуки музыки рассеяли беспокойство и волнения, принесли с собой успокоение. Теперь только спать. Спать... очень хочется спать.

И "убаюканные" музыкой и голосом гипнотизера испытуемые действительно засыпают. Все 45 минут, пока они погружены в сон, звучит музыка, а гипнотизер обходит гипнотиков и каждому поочередно в течение 1-3 мин проводит индивидуальную суггестию, призванную решить конкретную задачу психорегуляции. Потом также суггестией гипнотизер пробуждает гипнотиков, минуты две звучит мажорная песенная мелодия, создавая бодрое настроение хорошо отдохнувшим людям.

При использовании музыкальных подкреплений гипносуггестивного воздействия необходимо только учитывать три фактора: 1) характер мелодии (минор или мажор); 2) ее ритмический рисунок и 3) круг ассоциаций, ею пробуждаемый.

Использование технических средств в гипносуггестивной работе весьма целесообразно. С целью экономии сил гипнотизер может записать на магнитофонную пленку или пластинку (наряду со звуковым фоном или без него) и сами формулы гипносуггестии. Возможна также гипнотизация на расстоянии с помощью средств связи: радио, телевидения и телефона.

Гипнотизер может и сам производить звуковое оформление сеанса гипносуггестии с помощью хлопков в ладоши. Хлопки применяются в гипносуггестивной практике с двоякой целью. С одной стороны их используют для торможения нервной системы испытуемого в процессе его гипнотизации. С другой стороны их используют для возбуждения нервной системы испытуемого в процессе его дегипнотизации. В обоих случаях главную роль играет ритм и интенсивность посылы звуковых сигналов.

Принцип действия хлопков заключается в воздействии их звука на слуховой аппарат испытуемого. Медленные, слабые, с большими паузами хлопки воспринимаются испытуемым как "мерно стучащий метроном" и вводят его в гипнотическое состояние.

Быстрые, сильные, без перерывов хлопки воспринимаются усыпленным как "раскаты грома" и выводят его из гипнотического состояния.

2. Фракционный (прерываемый) гипноз. Гипнотизацию можно производить и дробным способом, по методике фракционного гипноза, предложенной швейцарским ученым Оскаром Фогтом (1870-1959).

Фракционный метод гипносуггестии заключается в том, что через каждые 2-5 мин после создания определенного гипнотического состояния гипнотизируемого выводят из него, спрашивают об ощущениях, устраняют помехи, а затем довольно быстро вновь погружают в гипнотическое состояние. Обычно при каждом последующем погружении удается добиться более глубокой его стадии. Таким образом иногда быстрее и полнее достигается более глубокое гипнотическое состояние вплоть до сомнамбулизма. Однако не следует стремиться обязательно формировать глубокое гипнотическое погружение. Опыт показывает, что уже стадии общей релаксации бывает вполне достаточно для решения основных задач психорегуляции. Но иногда требуется, чтобы испытуемый был более глубоко заторможен, особенно когда речь идет о специфической настройке на деятельность, где ему надо "преодолеть себя": побороть страх перед соперником, устранить чувство неприязни к товарищу и т. п. Близок к фракционному гипнозу и так называемый ступенчатый гипноз, предложенный Э. Кречмером.

Фракционный гипноз проводится следующим образом. Гипнолог после одного из этапов суггестии говорит: "Сейчас я просчитаю до трех, и Вы строго по моей команде откроете глаза... расскажете о своих ощущениях, самочувствии, а затем вновь погрузитесь в сноподобное состояние, почувствуете приятное расслабление... Раз... исчезает чувство тяжести и тепла в теле... Два- глубоко вдохнуть... резко выдохнуть... Три - открыть глаза!"

Вывод из гипнотического состояния на промежуточном этапе должен

быть более лаконичным, чем в финальной стадии суггестии. Первые гипнозы делаются очень короткими. Разговор в паузе бодрствования<sup>15</sup> идет в приглушенной манере; устраняются помехи, связанные с положением тела, факторами окружения, иногда конкретизируется или изменяется формула суггестии состояния (например, испытуемый просит не считать, говорить громче, тише и т. п.). После этого гипнолог говорит в достаточно императивном тоне: "Глаза закрываются... тело тяжелеет, мышцы цепенеют... покой... глубже расслабление... тело тяжелеет... вдавливаются в кровать...! Полное расслабление, покой... дремотное чувство усиливается, охватывает Вас... появляется сонливость, сонливость больше... больше... все мысли уходят прочь... Вы вновь находитесь в приятном сноподобном состоянии... отдыхаете... слушаете мои слова, мой голос и отдыхаете... отдых хороший, спокойный отдых... полный покой и расслабление... Сноподобное состояние вновь охватило Вас... Вы слушаете мои слова и отдыхаете, испытывая чувство полного покоя и расслабления".

В зависимости от того, насколько успешно проходит погружение, можно в дальнейшем или наращивать глубину гипнотического состояния (эту зависит и от конкретных требований выполняемого задания)<sup>76</sup>, или переходить к решению поставленных задач путем целенаправленной суггестии. Следует помнить, что при каждом последующем погружении его глубина нарастает. Практика показывает, что больше 4-5 циклов "погружение-выход" делать нецелесообразно. Период гипносуггестивного воздействия не должен занимать больше 40 мин, (оптимальным является 30-минутный отрезок времени), так как процедура начинает надоедать испытуемому, он засыпает, становится трудно удерживать контакт с ним. Устает и сам гипнолог, а значит, снижается его эмоциональный настрой, ухудшается мышление и слова становятся стереотипными и шаблонными.

Удлинение сеансов оправдано лишь в двух случаях: 1) когда нужно снять излишнее возбуждение в вечернее время и оптимизировать процесс перехода от суггестированного сна к естественному; 2) когда надо продлить гипнотический сон с целью оптимизации процессов восстановления работоспособности.

Проведение поэтапного гипноза полезно рекомендовать в тех случаях, когда у испытуемого, несмотря на разъяснения гипнолога и желание подвергнуться гипнотизации, сохраняется тем не менее настороженное, а может быть и немного боязливое отношение к гипнозу. Такому испытуемому полезно провести первые формулы успокоения и расслабления и через 2-3 минуты, выведя его из этого состояния, спросить о самочувствии и тут же добавить: "Вот видите, как я Вам и говорил, ничего, кроме ощущения приятного покоя и отдыха, гипнотическое состояние собой не представляет" и после этого опять начать погружение в гипноз. Такие паузы в гипнозе иногда полезно делать несколько раз в течение одного сеанса, пока у испытуемого не установится совершенно спокойное и положительное отношение к гипнотизации. Некоторые испытуемые, страстно желая подвергнуться гипнозу, одновременно с трудом удерживаются от иронического, насмешливого отношения к технике усыпления и при первых словах гипнолога начинают улыбаться, смеяться. Если, несмотря на это, гипнолог считает, что надо добиться гипнотического состояния для той пользы, которую оно может принести в данном случае, следует

применить именно поэтапную гипнотизацию, которая, как правило, быстро устранит ложное представление "о факиризме" гипнолога, что и лежит в основе иронической установки испытуемого на гипноз.

Используя фракционный гипноз, гипнолог может добиться усиления в испытуемом способности аутосуггестии.

Не все гипнологи, применявшие гипноз, разработали статистику своих случаев. Оскар Фогт - автор фракционного гипноза - своим тонким психологическим анализом превзошел всех авторов. Ему удалось загипнотизировать 100% своих испытуемых.

Из 110 случаев (68 женщин, 51 мужчина) Фогт получил: в 99 - сомнамбулизм, в 12 - гипотаксию с амнезией, в 6 - гипотаксию без амнезии, в 2 - сонливость. Не поддающихся суггестии он не видел ни в одном случае. В числе его случаев были даже некоторые душевнобольные. У всех людей со здоровой нервной системой всегда удавалось вызывать сомнамбулизм. Вот, что писал по этому поводу сам Фогт: "На основании моего опыта я утверждаю, что сомнамбулизм может быть вызываем у каждого здорового человека; препятствующие этому в данную минуту моменты при терпении всегда поддаются устранению".

3. Постгипноз (постгипнотическая гипносуггестия, гипносуггестивная эскапация (на известный срок)).

К важнейшим явлениям гипнотизма принадлежат постгипнотические эффекты гипносуггестии. Все, что достигается нами в гипнозе, очень часто 'может быть вызываемо и наяву, если случится после его пробуждения к известному сроку. Не все гипнотизируемые субъекты доступны постгипнотической гипносуггестии; тем не менее при некотором опыте и навыке постгипнотические эффекты получаются почти у всех усыпленных и даже во многих случаях простой гипотаксии без амнезии.

Постгипноз может быть приурочен как к моменту, наступающему после пробуждения, так и к более отдаленному сроку, исчисляющемуся секундами, минутами, часами, днями, месяцами и даже годами.

Обычно суггестии, проявляющиеся в известный срок, имеют характер принуждения, непреодолимого импульса, продолжающегося до исполнения суггестии; но интенсивность этого импульса подвержена весьма большим колебаниям.

Приведем пример постгипнотической гипносуггестии, реализуемой суггерендам сразу же после дегипнотизации. Гипнотизер суггестирует гипнотику: "После пробуждения Вы поставите стул на стол, подадите полотенце гражданке У., поцелуете ее, споете арию Герцога из оперы Д. Верди "Риголетто" и затем правой своей рукой похлопаете меня по левому плечу, после чего увидите меня одетым в пурпурно-красную одежду и с двумя оленьими рогами на голове. Кроме того, исчезнет единственная дверь в этом помещении и Вы не сможете покинуть его".

Гипнотизер говорит ему еще многое и наконец: "Считайте до шести, три раза зевните и затем проснитесь". Он считает и, дойдя как раз до шести, открывает глаза. Одно мгновение он с заспанным видом смотрит вперед, обращает свой взор на стул и фиксирует его своим взглядом.

Зачастую тут возникает поединок между рассудком и могущественным стимулом суггестии. 'Смотря по степени неестественности или естественности суггестии, с одной стороны и восприимчивости к ней гипнотизируемого - с другой, победителем выходит первый или второй

фактор.

Загипнотизированный субъект фиксирует взглядом стул; неожиданно встает, берет стул и ставит его на стол. Гипнотизер спрашивает: "Почему Вы это делаете?" - ответ колеблется, смотря по образованию, темпераменту, характеру и роду гипноза. Один (1) говорит: "Я думаю, Вы мне во сне сказали, чтоб я это сделал". Другой (2): "Мне кое-что в этом роде приснилось". Третий (3) удивленно признается: "Меня к этому что-то толкало, я это должен был сделать, не знаю почему". Четвертый (4) говорит: "Мне пришла в голову такая идея". Пятый (5) приводит апостериорный мотив: "Стул стоял поперек дороги, стеснял его (или же по получении суггестии - взять полотенце и вытереть себе им лицо, ссылается на сильное потение). Шестой же (6) по окончании действия утратил всякое о нем воспоминание и считает себя только что проснувшимся. Последний особенно имеет вид сомнамбула; его взгляд более или менее неподвижен, движения имеют что-то автоматическое, исчезающее по окончании действия.

Дальнейшие постгипнотические гипносуггестии (с полотенцем, поцелуем, пением арии, хлопаньем по плечу, пурпурно-красной одеждой, рогами и исчезновением двери) реализуются испытуемым по образцу первой постгипнотической гипносуггестии (со стулом и столом).

Механизм действия отсроченной гипносуггестии наглядно просматривается на следующем примере. Гипнотизер суггестирует сомнамбула, что ровно на пятый день после сеанса, ровно в пять вечера, он позвонит ему по такому-то телефону и справится о его здоровье. До самого момента исполнения - полное забвение всего суггестированного и всего, что связано с гипнотизером: вообще забыть его.

И вот сомнамбул живет как ни в чем не бывало эти пять дней. Он и знать не знает никакого гипнотизера, спросите его о последнем - он ответит: "В первый раз слышу", - и вполне искренне. Но приближается назначенный час. Он начинает чувствовать беспокойство. Что-то гнетет его, что-то он забыл сделать. Беспокойство достигает кульминации, и вдруг - точно в назначенное время! - его осеняет: он же забыл позвонить! Кому?.. Он еще не знает, не помнит и номера телефона, но, снимая трубку, вспоминает. Он не знает, кому звонит, но, услышав голос, говорит с искренней тревогой:

- Здравствуйте, Ш Как Вы себя чувствуете?

- Спасибо, все хорошо. А теперь Вы вспоминаете все окончательно и чувствуете себя превосходно.

Так, отсроченно, сомнамбулам можно суггестировать многое, если ни все из того, что суггестируется непосредственно в ходе сеанса, - границы отсроченной гипносуггестии пока точно не установлены. Возникает впечатление, что в самый момент действия испытуемый возвращается, хоть и не в той степени, в сомнамбулический транс. И не только в самый момент... Если даже специальной энергичной суггестией оговаривается полная безмятежность на время отсрочки, все равно создается впечатление, что безмятежность эта не совсем полная или, может быть, чересчур подчеркнутая.

Очевидно, механизм постгипнотической гипносуггестии как-то связан с внутренним бессознательным отсчетом времени. Здесь - область тончайшей мозговой игры, требующая строгого личного подхода и



смелых решений.

Огромная важность гипносуггестий а есчансе бросается в глаза.

Известные мысли и решения загипнотизированного можно наперед приурочить к определенному сроку, когда гипнотизера уже нет на месте; к тому же можно сделать суггестию свободного волевого решения. Далее можно суггестировать загипнотизированному не иметь ни малейшего представления о том, что импульс исходил от гипнотизера. Да, очень восприимчивым к суггестии субъектам можно даже с успехом суггестировать полную амнезию происшедшего гипноза: "Вас никогда не гипнотизировали; если Вас об этом спросят, Вы будете божиться, что в своей жизни никогда никем не усыплялись; я Вас никогда не усыплял".

Отличительной особенностью гипносуггестий а есчансе является тот факт, что от гипноза до указанного срока содержание суггестии наяву никогда почти не создается. Если же такого субъекта в течение этого периода загипнотизировать и затем в гипнозе спросить, что он должен сделать в такой-то день, то обыкновенно оказывается, что он знает это очень точно.

В серии специальных экспериментов с сомнамбулами можно проследить это влияние неосознаваемых суггестий на общение.

Сомнамбул, людей в большинстве очень общительных, легко соединять в группы. Как и в обычных группах, среди них выделяются лидеры и ведомые, "звезды" и "изолированные"... С помощью постгипнотических гипносуггестий, адресованных разным членам группы, можно менять их групповое положение и основательно перекраивать всю систему взаимоотношений: лидера делать ведомым, "звезду" изолировать...

Никто из испытуемых не подозревает, откуда идет управление событиями, все происходит якобы стихийно, и всегда основанием, зацепкой для подсознания оказываются какие-то реальные пустяки...

4. Фиксационный гипноз. Этот метод гипнотизации предложен английским хирургом из Манчестера Джеймсом Брэдом (1795-1860), описавшим его в своей книге "Нейрогипнология, или Трактат о нервном сне, рассматриваемом в его отношении к животному магнетизму и сопровождаемом многочисленными случаями его приложения для целей облегчения и исцеления болезней" (1843 г.).

Сущность метода, заимствованного из глубокой древности, сводится к тому, что гипнотизируемому предлагается фиксировать взором какой-нибудь блестящий предмет, имеющий простую форму (диск, шар, цилиндр) для того, чтобы сначала вызвать усталость зрительного анализатора, а затем более успешно переключить человека от бодрствования к гипнотическому состоянию.

Первый опыт по предложенной им методике Брэд поставил вечером у себя дома в присутствии семьи и двух друзей. Вот как его описывает сам Брэд.

"Я попросил сэра Уолкера сесть, фиксировать взор на горлышке бутылки из-под вина, которую я несколько приподнял над ним, чтобы вызвать значительное утомление глаз и век. Через 3 минуты его веки сомкнулись, слеза скатилась по щеке, голова склонилась, лицо слегка напряглось, он вздохнул и тут же глубоко заснул; дыхание замедлилось, углубилось, стало шумным; по рукам и плечам пробежали небольшие судороги. Через 4 минуты я его разбудил, боясь опасных последствий..." Конечно, это был только почин. Таким же незатейливым способом,

усядив человека в покойное кресло, педантично требуя каждый раз лишь того, чтобы испытуемые сосредоточивали на указанном им предмете (носик чайника, блестящее горлышко бутылки, хирургический ланцет, обыкновенная пробка, привязанная ко лбу испытуемого, ложка и т. п.) не только- свой взор, но и мысли, Брэд в этот и последующие дни и месяцы усыпляет почти всех, кто соглашается предоставить себя в его распоряжение. Вначале это только друзья, знакомые, родные, слуги. Затем круг испытуемых быстро растет.

Это состояние (своеобразный нервный сон - гипноз), говорит Брэд, возникает совершенно закономерно в результате сосредоточения взора и внимания, поглощения разума одной идеей, полного расслабления мышц находящегося в покое пациента и непроизвольно наступающей при этом задержке дыхания. Совсем не зря Брэд неизменно, педантично настаивает на том, чтобы пациент фиксировал и свой взор, и свои мысли на предмете, который необходимо помещать, как он выражается, "в наиболее благоприятной позиции". Благоприятной для того, чтобы можно было лучше сконцентрировать внимание, быстрее утомить взор, а тем самым, согласно его теории, вернее вызвать искусственный нервный сон. Вот почему Брэд усыпляет без осечки. Блестящий предмет - объект пристальной фиксации суггереда рекомендуется укреплять на специальной державке\*8, с тем чтобы его было удобнее держать в руке, а расстояние до глаз суггереда несколько увеличилось.

Принято три положения, в которых необходимо держать державку с блестящим предметом при гипнотизации суггереда фиксационным способом: вертикальное, наклонное (под 45°) и горизонтальное.

Различают несколько типов блестящих предметов, которые гипнологи наиболее часто используют в качестве объекта фиксации (при гипнотизации, суггереда ме- ' тодом фиксации взора).

Ниже приводится унифицированная схема объектов фиксации (УСОФ). Известный русский невропатолог и психиатр, академик Владимир Михайлович Бехтерев предлагал фиксировать взор гипнотизируемого на цветной электрической лампочке с рефлектором под стук метронома. Таким образом, одновременно ритмически воздействуя на зрительный, слуховой и термический анализаторы гипнотизируемого, он добивался скорейшего погружения испытуемого в гипнотический сон (за счет одновременного торможения соответствующих нервных центров).

Общая схема фиксационного гипноза заключается в следующем.

Испытуемому предлагают пристально смотреть на блестящий предмет, добиваясь истощения клеток коры в зрительном анализаторе головного мозга. Развившееся здесь охранительное торможение по законам иррадиации распространяется дальше, захватывая соседние участки коры головного мозга. При этом гипнотизер произносит определенные формулы вербальной суггестии, навевающие сонливость на испытуемого, строя их в следующем ключе: "Внимательно... пристально... смотрите на блестящую поверхность предмета\*9... Никуда не переводите взгляд... Внимательно... пристально... смотрите на блестящую поверхность предмета... Смотрите пристально на блестящую поверхность предмета, постепенно Ваши глаза станут утомляться., веки будут тяжелеть и начнут смыкаться. В голове возникнет легкий туман,

он все нарастает и сгущается ., приятная сонливость, дремота охватывает Вас. Все тело тяжелеет, словно наливается свинцом.. Я буду считать, и с' каждым моим счетом Вы погружаетесь в приятную дрему... 1... 2... Все тело словно сковано, отяжелело... 3... 4... Забываетесь, забываетесь все глубже... 5... 6... Все растворяется в тепле и покое Исчезает... 7... 8... Теплые волны покоя Туман в голове... 9... 10... Спать!.. Рука падает ... Глубоко и спокойно спите..."

Спустя некоторое время, после проведения определенного (5-10) количества сеансов фиксационного гипноза, формулы суггестии необходимо обновлять и видоизменять, так как они перестают оказывать должное воздействие на суггеренда вследствие привыкания последнего к одним и тем же вербальным стимулам.

Ниже приводится обновленный и видоизмененный текст удлиненного сеанса фиксационного гипноза. Исходное положение суггеренда - лежа на кушетке.

"Приготовьтесь к сеансу суггестии. Ослабьте сдавливающие части одежды, возьмите в руку блестящий предмет, примите удобную позу, чтобы ничего не мешало. Расслабьте мышцы всего тела, дышите ровно, спокойно. Слушайте только мой голос - голос гипнотизера, проводящего суггестию. Слушайте, запоминайте и исполняйте все, что я буду говорить!

Теперь поднимите руку, в которой Вы держите блестящий предмет. Поднимите локоть с опоры, вся рука в воздухе<sup>21</sup>. Взгляд фиксируйте на блестящей поверхности, смотрите на нее внимательно, пристально до тех пор, пока у Вас не закроются глаза.

Под влиянием моего голоса вы постепенно погружаетесь в гипнотический сон. Этот сон отличается от обычного ночного сна тем, что когда Вы спите ночью, Вы полностью отключаетесь от окружающего, ничего не слышите, не воспринимаете, Сейчас у Вас сон будет неполный, частичный, Вы даже не почувствуете наступления сна. Вы все время ясно, отчетливо слышите и будете слышать мой голос, запоминать и неуклонно выполнять все, что я буду Вам суггестировать. Воздействие суггестией безвредно, безопасно, так как никакого влияния на организм, кроме словесной суггестии, не производится. Более того, воздействие суггестией полезно, оно укрепляет нервную систему, улучшает самочувствие, нормализует сон.

Слушайте внимательно мой голос, запоминайте и неуклонно выполняйте все, что я говорю, все, что я суггестирую. Некоторое время лежите совершенно спокойно, молча, дышите ровно, пристально смотрите на блестящую поверхность... (пауза).

Теперь начните постепенно засыпать. Мышцы всего тела расслаблены. Веки тяжелеют. Внимательно смотрите на блестящую поверхность: никуда не переводите взгляд! Слушайте мой голос. Запоминайте и исполняйте мою суггестию! Голос мой Вы слышите и будете все время слышать ясно, отчетливо. Он- успокаивает Вас и усыпляет! Сон постепенно овладевает Вами. Засыпайте! Веки тяжелые, глаза закрываются, по телу разлита приятная теплота, дыхание ровное, свободное, спокойное. Вы ни о чем не думаете, Вы только слышите мой голос, запоминаете и исполняете мою суггестию! Мой голос Вас успокаивает и усыпляет Веки тяжелы, ели паются. Не препятствуйте этому! Закрывайте глаза! Спите! Рука опустилась. Глаза закрыты. Дыхание ровное, свободное, спокойное. Вас ничто не беспокоит; не

тревожит. Голос мой Вы слышите ясно, отчетливо Голос мой Вас успокаивает и усыпляет. Вы откроете глаза лишь после того, как- я скажу, чтобы Вы их открыли Тяжесть от век- расходится по в'сему телу, сковывает руки, ноги, Вы продолжаете погружаться в гипнотический сон.

Сейчас я буду считать до десяти. По мере моего счета Вы все глубже и глубже погружаетесь в гипнотический сон. Все окружающие Вас шумы, звуки уходят, Удаляются. Возникает ощущение полной отрешенности Но Вы продолжаете ясно, отчетливо слышать мой голос, слышать, запоминать и исполнять мою суггестию

Засыпайте... Раз... два... три... четыре. пять. шесть... семь... восемь...

девять... десять! Вы уснули, Вы спите. Вы так же ясно, отчетливо слышите мой голос, запоминаете и исполняете мою суггестию

Вы чувствуете себя хорошо, спокойно. Вы отдыхаете. По телу разлито приятное тепло, дыхание ровное свободное спокойное Слушайте, запоминайте, исполняйте!"

Далее гипнотизер проводит гипнотику серию специальных (в том числе мотивировочных) суггестии, закрепляет их эффект и дегипнотизирует гипнотика.

"Теперь суггестированные ощущения исчезли. Вы снова приняли удобную позу, дыхание стало ровным, спокойным Глаза закрыты. Вы снова спите. Проведенные суггестии прочно закрепились у Вас... (пауза).

Сейчас я буду считать до пяти. По мере моего счета Вы просыпаетесь. Исчезает тяжесть в руках и ногах, веки становятся легкими. По счету "пять" Вы открываете глаза и просыпаетесь, после пробуждения голова у Вас ясная, свежая, Вы ощущаете бодрость, самочувствие хорошее.

Вечером, когда Вы ляжете спать, Вы быстро уснете. Сон будет глубоким, спокойным, крепким. Завтра Вы проснетесь с ясной, свежей головой, с хорошим настроением, с уверенностью, что Вы все можете.

Я считаю до пяти. По счет-у "пять" Вы просыпаетесь и открываете глаза. Раз... два... три... четыре... пять!

Просыпайтесь! Откройте глаза и вставайте.

На этом сеанс суггестии закончен"

Весьма зарекомендовало себя в гипносуггестивной практике сочетание применения фиксационного гипноза и звуковых воздействий. Вот как проходит сеанс коллективного фиксационного гипноза с музыкальным сопровождением

Испытуемые располагаются полулежа в креслах или лежа на кушетках.

Гипнотизер становится перед ними и суггестирует примерно следующее: "Атансьон... Внимание... (Гипнотизер подходит поближе к суггерендам; в поднятой вверх правой руке его находится блестящий предмет; одновременно из магнитофона начинает струиться мягкая успокаивающая музыка; звучат: "Ночная серенада" Моцарта, "Лебедь" Сен-Санса, "Полишинель" Рахманинова, "Муки любви" Крейсlera, "Серенада" Тозелли, "Лунная соната" Бетховена, "Грезы" Шумана и т. п.). Чш-ш-ш-ш... Теперь, дорогие друзья, для начала успокойтесь...

доверьтесь мне... расслабьтесь... расслабьтесь... Теперь сосредоточьте все Ваше внимание... обратите Ваш взгляд... на этот блестящий предмет... (гипнотизер указывает пальцем своей левой руки на блестящий предмет). Все внимание сюда!., (гипнотизер властно-бегающим взглядом оглядывает суггерендов). Вы чувствуете... как

Ваши веки тяжелеют... Они словно наливаются свинцом... Вам неудержимо хочется спать... Хочется закрыть глаза... Они закрываются... закрываются... И Вы постепенно... погружаетесь... погружаетесь... в гипнотический... сон..."

После проведения необходимых суггестии гипнотизер приступает к дегипнотизации суггерендов: "Ну что ж... дорогие друзья... сейчас мы с Вами будем просыпаться... откроем глаза... Я просчитаю до трех, и на счет "три" вы проснетесь... Тяжесть и скованность исчезнут... Появятся легкость и бодрость... Внимание... Один... два... три! Проснитесь!"

В процессе гипнотизации испытуемого фиксационным методом гипнотизер может находиться в двух положениях (гипнотических стансах): сидячем и стоячем.

При проведении сеансов фиксационного гипноза (с целью получения самопроизвольной каталепсии у испытуемого) некоторые гипнотизеры предлагают испытуемому самому держать в вытянутой руке объект фиксации. По руке, взгляду и дыханию гипнотизер следит за глубиной состояния. При этом наступление у испытуемого гипнотического состояния отмечается "остек-лением" его взгляда, урежением его дыхания, а также воскообразным застыванием его руки в воздухе: когда закрываются глаза испытуемого и гипнотизер осторожно берет блестящий предмет из его руки, она остается торчать в воздухе, как палка. При перемещении ее - особое ощущение, словно рука из воска или пластилина, полное отсутствие сопротивления.

Каталептический тип гипноза можно получить у испытуемого и специальной суггестией.

Возникновение гипноидного состояния от долгой концентрации на блестящем предмете объясняется механизмом простого зрительного восприятия. Глаза, как известно, не могут стоять на месте. Они постоянно мечутся туда-сюда, если даже мы упорно смотрим в одну точку; просто эти движения так быстры, что нами не замечаются. И на деле имеет место такая картина. Скользнул взор в сторону - и вернулся к слабому зрительному раздражителю, блестящему предмету. Скользнул - вернулся... Раздражение идет в мозг ритмично, долго и малыми порциями. Невозможно загипнотизировать человека, принуждая его глядеть на яркий источник света! Слишком сильный раздражитель<sup>22</sup>. Объект фиксации может быть даже неблестящим предметом.

В связи с тем, что надлежащий объект фиксации для проведения сеанса фиксационного гипноза не всегда имеется под рукой у гипнотизера, можно порекомендовать более простую (безаппаратурную) модификацию фиксационного метода гипноза - метод Льебо-Веттерстранда.

К лицу, подлежащему гипнозу, надо подойти вполне естественно и с сознанием цели, объяснив ему, что гипноз не есть что-то неестественное, чудесное, но есть простое, присущее каждому человеку свойство нервной системы, что суггестия и на него окажет свое действие, т. е. что он заснет.

Избегая многих слов и объяснений, пациента усаживают в удобное кресло, заставляя несколько секунд (самое большое - одну минуту) смотреть себе в глаза, объясняя при этом громким и уверенным, но однообразным голосом, что дела идут превосходно, что глаза уже слезятся, веки отяжелели, и что пациент чувствует приятную теплоту в

руках и ногах. Затем пациента заставляют фиксировать два пальца (указательный и средний или большой и указательный) левой руки (гипнотизера), которые незаметно опускают, заставляя веки следовать за ними. Как только веки начинают опускаться самопроизвольно, дело уже в шляпе. В противном; случае говорят: "Закройте глаза!" Некоторые гипнотизеры заставляют подольше фиксировать.

Затем можно действовать подобно О. Фогту (см. методику фракционного гипноза), или же поднять руку испытуемого и прислонить ее к стене, либо положить на голову пациента, заявляя, что она оцепенела. Лучше всего заявить тотчас же, что соответствующая рука непреодолимо, точно каким-то магнитом, притягивается к голове. Если это не пойдет, прибегают к каким-нибудь другим приемам, принимают очень решительный и энергичный тон, суггестируют одновременно исчезновение мыслей, подчинение нервов, чувство благосостояния, покой, дремоту. Как только замечают, что та или другая суггестия начинает действовать, тотчас же дают ей дальнейший ход и резче оттеняют ее, при случае заставляя пациента откликаться на нее кивком головы. Каждая подтвержденная суггестия в начале представляет значительный актив, которым должно пользоваться для дальнейших суггестий. "Смотрите! Это действует прекрасно. Вы засыпаете все лучше. Ваша рука становится все неподвижнее. Вы не в состоянии больше опустить ее вниз (пациент делает соответствующую попытку с некоторым успехом, но ему препятствуют в этом и заявляют быстро): наоборот, когда Вы хотите опустить, она подымается вверх, к голове, смотрите, я все больше приближаю ее к голове" и т. д. У субъектов, очень склонных к критике и упрямых, вначале лучше воздерживаться от суггестии каталепсии руки. При некотором навыке очень быстро замечают, когда можно рискнуть с подобной суггестией. Долго фиксировать пациента взглядом считается ошибкой.

Фиксирование должно длиться больше одной минуты только в начале первого сеанса. Потом всегда оказывается достаточным фиксировать гипнотизируемого в течение одной, самое большее двух секунд, суггестируя при этом сон. Большей частью гипнотизер тогда только приказывает: "Спите!", делая своей рукою Движение к глазам, и данный субъект моментально засыпает.

При фасцинативным способе гипнотизации гипнотизер требует от гипнотизируемого непрерывно смотреть ему в глаза. Возникающее при этом гипноидное состояние объясняется теми же физиологическими механизмами, которые имеют место при долгой концентрации взгляда на блестящем шарике. Только здесь уже в качестве объектов фиксации выступают два шарика: два блестящих глаза гипнотизера.

На глазном методе лучше всего идут дети и подростки обоего пола, женщины любого возраста, достаточно возбудимые, артистичные, истеричные, и некоторые мужчины, в основном не из числа тех, что блещут интеллектом. Такие лица хорошо идут на императиве. Это чувствуется по какому-то обмену движениями, по глазам, по всему. В контакте с ними отцовский модус, категоричность, суровое мужское покровительство, но не однотонно, с вкраплениями. Братский, ровный, демократический тон - ни в коем случае! Все испортится, поползут контрасты. Риск связан только с трудностью предварительной оценки субъекта, а следовательно, при должном опыте весьма мал; борьбы же

нет почти никакой: механизм суггестабельности либо срабатывает, либо нет, идет или не идет - опять же в зависимости от правильности оценки.

Значение техники взгляда, в сущности, второстепенно. Метод хорош только быстротой, но и для быстроты он не обязателен.

Тактильно-термические методы гипносуггестии К

тактильно-термическим методам гипносуггестии относятся все те приемы гипнотизации, в основе которых лежит тепловое воздействие на кожный анализатор в коре головного мозга суггеренда. Последние подразделяются на две группы: контактные и бесконтактные. К первой группе методов относятся методы, в основе которых лежит непосредственное механическое контактирование рук суггестора с телом суггеренда (наложение рук, поглаживание, стимуляция биологически активных точек (БАТ)). Ко второй группе методов относятся дистанционные методы локальных температурных воздействий на кожно-мышечную поверхность тела суггеренда (пассы, дуновения).

#### 1. Метод наложения рук (руколприкладной метод)

Рука как средство контактного воздействия применяется человеком с давних пор. Встречи людей начинаются и заканчиваются рукопожатиями. Да и в процессе самого общения некоторые люди держат рукой собеседника за пуговицу, похлопывают его по плечу и т. п. Цель подобных ритуалов - привлечь внимание к своей персоне, контактным путем добиться того, чтобы произнесенные слова доходили до собеседника. Но часто, общаясь друг с другом, люди пользуются рукой неосознанно.

К ушибленному или больному месту человек инстинктивно тянется рукой, придерживает его, поглаживает. Сама природа подсказывает ему способ самолечения: тепло руки и массаж, расширяя местные сосуды, улучшают кровоток, а кроме того, легким поверхностным раздражением заглушают идущие в мозг болевые импульсы. Как иногда легко становится, если на голову ляжет мягкая рука. Этот знахарский прием "прикладывания руки" к больному месту или около считается весьма мудрым, ибо психологическая суггестия соединяется в нем с мягким, естественным воздействием на местные сосуды и нервы.

Гипногенный (рождающий гипнотическое состояние) прием "наложения рук" гипнотизер должен применять не полусознательно, как делается обычно, а с полным сознанием сути дела и, главное, с надлежащей сосредоточенностью.

Этот прием, если иметь в придачу к нему чуть-чуть терпения, оказывают немалые услуги при многих неприятностях, как-то: различные боли, спазмы, колики, зуд и тому подобное.

Все делается просто: гипнотизер кладет руку на требуемое место и волевым путем вызывает чувство тепла - вначале в руке. Когда рука ощутимо разогрелась, гипнотизер начинает суггестировать суггеренду, что тепло из нее переходит в нужное место и далее распространяется по всему телу, вызывая расслабление сосудов и мышц. Суггестию можно сопровождать легкими массирующими движениями. Вскоре испытуемый почувствует, что участок тела под рукой гипнотизера действительно разогревается все больше и больше, вплоть до ощущения, будто тот устроил ему из своей руки грелку или горчичник. Прием "наложения рук" помимо теплового эффекта имеет еще и

мистическую подоплеку: посредством рукоприкладства гипнотизер заряжает, намагничивает испытуемого своим "магнетически-жизненным флюидом".

Заклинаниями и возложением рук на голову больного врачевали халдейские и египетские жрецы, персидские маги, индусские брамины и йоги. Римские писатели Марциал, Агриппа, Апулей и Плавт поведали об усыплении прикосновением рукою, сопровождаемом заклипаниями. Апулей утверждал, что "прикосновением, заклипаниями и запахами можно так усыпить человека, что он освобождается от своей грубой телесной оболочки и возвращается к чистой, божественной бессмертной природе".

Во всех заклипаниях и ритуалах присутствует суггестия.

Известно, что короли Англии и Франции наделялись способностью одним лишь возложением рук излечить зуб и другие болезни.

Возложение королевских рук на больных входило даже в ритуал коронации. Во Франции в последний раз он применялся в церемонии коронации Карла X в 1824 году. Отсюда произошло изречение: "Король к тебе прикоснется, а бог исцелит".

Различают три варианта гипносуггестии, проводимой методом "наложения рук": метод Льебо-Бехтерева, метод Подъяпольского и вольный метод.

1. Метод Льебо-Бехтерева. Рукоприкладная гипнотизация, как правило, сопровождается суггестией, в словесных формулировках которой описываются ощущения, которые испытывает засыпающий человек.

Особый упор при этом делается на тактильно-термических ощущениях суггеренда. Одним из первых, кто разработал рукоприкладную методику словесного погружения в гипноз, был А. А. Льебо (позднее, в нее внес свои дополнения В. М. Бехтерев). Он клал руку на лоб пациента и суггестировал ему общее успокоение и сон, усиливая словами состояние, испытываемое человеком, и таким образом добивался сна с раппортом.

Принципы усыпления и употреблявшиеся при этом выражения в общих чертах одинаковы и в своем современном виде выглядят примерно так: "Расслабьте мышцы. Лежите (сидите) совершенно спокойно. Старайтесь ни о чем не думать. Внимательно слушайте то, что я Вам буду говорить. У Вас появляется желание спать. Ваши веки тяжелеют и постепенно опускаются. Тепло моей руки со лба распространяется на лицо и на все тело. По всему телу распространяется чувство приятной теплоты. Все больше и больше расслабляются мышцы рук, ног и всего тела.

Расслабляются мышцы лица, мышцы шеи, голова глубже уходит в подушку (спинку кресла). Вам хочется спать. Сейчас я начну считать, и по мере того, как я буду проводить этот счет, приближаясь к десяти, желание спать будет нарастать все больше и больше, все сильнее и сильнее. Когда я назову цифру "десять" - Вы заснете".

Примерно такие фразы гипнотизер повторяет по несколько раз спокойным монотонным ровным голосом, часто подкрепляя их прямой суггестией: "Спать! Спите!" Говорить лучше тихо, негромко, спокойно, но в то же время твердо и уверенно. Отдельные слова, особенно такие, как "Спать! Спите!", следует выделять из общей мелодии (тона) речи и произносить с ударением, придавая им приказательный оттенок императива. Следует не допускать скороговорок, слова должны произноситься с некоторыми паузами, фразы должны быть короткими,



понятными, легко воспринимаемыми. Все это относится и к формулам собственно специальных суггестии, проводимых, когда испытуемый уже погружен в гипнотическое состояние. Слова, произносимые в специальных целях, должны быть продуманными, абсолютно безопасными в ятрогенном отношении, доступными, оставляющими впечатление смысловой глубиной.

Выведение из гипнотического сна - дегипнотизацию - следует производить не спеша, без резкости. Сначала загипнотизированного предупреждают о том, что его начнут выводить из гипноза:

"Через полминуты я выведу Вас из гипнотического сна. Сейчас я сосчитаю до трех. На цифру "три" Вы проснетесь. "Раз" - освобождаются от сковывающего действия руки, "два" - освобождаются ноги и все тело. "Три" - Вы проснулись, откройте глаза! Настроение и самочувствие очень хорошие, ничто не мешает, не беспокоит. Вы очень хорошо отдохнули. Вам приятно и спокойно".

При выведении из гипноза следует помнить, что внезапное, резкое пробуждение может повлечь за собой ряд жалоб на общую слабость, разбитость, иногда сердцебиение и головные боли. При правильно проведенном сеансе испытуемый выходит из гипноза, не испытывая никаких неприятных ощущений и не предъявляя жалоб на свое самочувствие. Наоборот, обычно как во время сеанса, так и после него отмечается спокойное, уравновешенное состояние, приятное самочувствие, уверенность в своих силах.

Рукоприкладный метод Льебо-Бехтерева вполне применим для проведения сеансов суггестии в бодрствующем состоянии или наяву. Теплая ладонь суггестора на лбу суггеренда успокаивает последнего (при кооперативной манере суггестии) и мобилизует его (в случае императива).

Особенно эффективен императивный вариант метода Льебо-Бехтерева при лечении наркоманий, токсикомании, а также логоневрозов.

При проведении антитабачного сеанса методом рукоприкладной суггестии наяву, суггестор кладет свою руку на лоб суггеренду и в императивной манере суггестирует примерно следующее:

"Табак - яд! Сильный яд! Вы слышите?!.. Никотин, ртуть, мышьяк, сера, анилин, угарный газ, уголекислота, канцерогенные смолы, радиоактивный полоний, висмут, свинец, аммиак...

Все это действует на Вас. Вызывает кашель, одышку, головокружение, тошноту. Рот наполняется слюной. От табака - один вред! Вы слышите?!..

Нервной системе - вред! Возникают головная боль, раздражительность, утомление, табачная слепота и глухота!

Системе дыхания - вред! Табачный деготь, сажа в легких вызывают рак, рак, рак!

Системе кровообращения - вред! Курение повышает давление, сковывает сердце!

Пищеварительной системе - вред! Никотин блокирует аппетит, вызывает изжогу.

Табачный дым раздражает слизистую оболочку губ, языка, десен, неба, зева. Трескается зубная эмаль, появляется дурной запах изо рта, обильное слюноотделение. Цвет лица - становится землистым. Печень увеличивается, раздражается поджелудочная железа. Возникает половое бессилие.

Но Вы не хотите... Нет... Вы не хотите стать больным, дряхлым, разбитым. Встряхнитесь! Скиньте с себя табачный дурман! Вы хотите быть здоровым, бодрым, жизнерадостным.

Что Вам мешает?! Табак... Курение... сигареты... резкий дым в носу... спазм сосудов...

Долой никотиновый плен! Вам неприятен запах дыма. Он вызывает у Вас головокружение. Дым не проникает в легкие. Вы никогда не курили, не курите и не будете курить в своей жизни. Вы равнодушны к табаку, не испытываете потребности курить!"

В случае антиалкогольного сеанса методом рукоприкладной суггестии наяву суггестор кладет обе свои руки на лоб -суггеренда и императивно суггестирует:

"Внимание! Я начинаю сеанс... лечебной суггестии по снятию болезненного влечения ко всем видам спиртных напитков... по восстановлению вашей расстроенной нервной системы... Сеанс лечебной суггестии я буду проводить в бодрствующем состоянии. Самое глубокое лечебное воздействие... воздействие на вашу волю... на ваши ощущения... на вашу мысль... сознательное... и даже глубже... - на все ваше бессознательное... действует голос врача... и заставляет... возненавидеть вино... понять, что это... - недопустимая вещь... страшная... Вы... человек способный в своем деле... можете много сделать... принести пользу... себе... семье... государству... быть уважаемым... достойным человеком... Что же делает с Вами водка?!.. Водка!.. Вот она!.. Жжет во рту, в носу, дышать трудно, тошнит! Водка! Тошнота усиливается, спазм в горле, спазмы в желудке! Тошнит, рвота! Водка непереносима! От водки тошнит! Рвота усиливается! Водка! Водка! Водка! Вот она! Рвота! Запах водки! Слышите?! Водка! Вот она! Рвет! Водка! Тяжело! Непереносимо! Водка! Вот она что делает! Рвота!.. Спать! Глубже сон! Лечебная суггестия... которую проводим мы врачи... спасет Вас!"

При сеансе против заикания, проводимом методом рукоприкладной суггестии наяву, суггестор прикладывает большие пальцы рук ко лбу суггеренда, а остальными пальцами обхватывает виски последнего и императивным голосом суггестирует следующее:

"Так!.. Сюда!.. Смотреть на меня!.. Вы!.. Вы!.. Вы можете!.. Вы можете и Вы будете!.. Вы можете лучше всех!.. Вы будете говорить только по-новому!.. Вы говорите!.. Вы говорите громко и радостно!.. У Вас теперь новый лозунг!.. Каждый заикающийся может и обязан стать оратором!.. Человек все может!..

Вы!.. Вы говорите хорошо!.. Вам приятно... слышать свой голос!.. Вас зовут?!.. Говорите!.. (Суггеренд называет свое имя).

Я даю Вам силы... уверенную... здоровую речь!.. Вы можете говорить без заикания!.. Вы будете говорить без заикания!.. Вы будете здоровым... сильным... полноценным... отлично говорящим человеком... Сейчас я проведу по ходу лба... скажу слово "Раз" - начнется падение назад... при слове "Два" - я сниму сопутствующий движению ненужный страх, который у Вас... который у Вас закрепился... и Вы станете говорить совершенно... по-новому... легко и свободно... Внимательно смотреть... я говорю слова "Раз" и... "Два"...

Закройте глаза... Нет заикания и не будет - раз... Нет и не будет - раз... Нет и не будет - два... Падаешь-падаешь-идешь-идешь-идешь - ш-ш-ш-ш...

(Суггестор одергивает суггеренда резко назад, освобождает его голову от своего захвата и, резко скользя напряженными ладонями вдоль его висков вперед-вниз от себя, проводит попутно большими пальцами рук по ушам испытуемого. Суггеренд падает назад на вытянутые руки страхующего).

Итак, Вы сейчас будете говорить радостно... громко... красиво... выразительно... Вы будете... Вы будете говорить отлично... Вы все можете... Вы можете... Ваше имя, отчество и фамилия?!.. Давайте!.. (Суггеренд называет свои имя, отчество и фамилию). А теперь сами скажите что-нибудь!.. (Суггеренд четко произносит несколько предложений)".

2. Метод Подъяпольского. Этот метод рукоприкладного гипноза предложил саратовский гипнолог П. П. Подъяпольский. В отличие от А. А. Льебо и В. М. Бехтерева он проводил словесное усыпление суггеренда, прикладывая свою руку не ко лбу, а к затылку испытуемого. Вот как выглядит со стороны рукоприкладной метод гипнотизации по Подъяпольскому. Глядя в пол, гипнотизер некоторое время неподвижно стоит посреди гипнотария.

Наконец он вскидывает голову, приближается к испытуемому. Положив ему на затылок ладонь, он долго не двигается. Испытуемый неотрывно смотрит на него и ничего не понимает. Очень тихо, не твердо гипнотизер говорит:

"Слушайте меня внимательно... Только меня... Вам тепло от моей ладони. Очень тепло... Вам так тепло, что хочется спать. Очень хочется спать... От этой ладони Вам хорошо, Вам очень спокойно. Вы погружаетесь в сон... Нормальный, очень ровный... Вам приятно спать на ладони. Вас все время тянет к ней... Все больше и больше..."

Веки суггеренда внезапно смыкаются, по его телу пробегает едва заметная дрожь. Гипнотизер резко отводит от затылка ладонь.

Суггеренд откачивается, медленно возвращается в прежнее положение. Он спит.

Проведя несколько специальных суггестии, гипнотизер приступает к дегипнотизации гипнотика. Он сильно растирает последнему затылок. Тот медленно просыпается,

3. Вольный метод. Этот метод рукоприкладного гипноза отличается от предыдущих произвольностью наложения рук. В процессе гипнотизации гипнотизер может прикладывать руки к темени, вискам, заушьям, носу, глазам, подбородку, шее, плечам, локтям, запястьям, большим пальцам рук, коленям испытуемого и т. п. Общие же принципы словесного усыпления при этом остаются неизменными. Из общей мелодики речи гипнотизер - усиливает ощущение скованности мышц тела.

При проведении сеансов рукоприкладного гипноза вольным методом (с целью получения самопроизвольной каталепсии у испытуемого) некоторые гипнотизеры предлагают испытуемому согнуть руку в лучезапястном суставе, а затем, приложив свою руку к месту сгиба, проводят словесное усыпление суггеренда.

2. Метод поглаживания. Этот метод гипнотизации, как и рукоприкладной метод, разработал А. А. Льебо. В 1860 г., испытав

несколько вариантов способа усыплять суггереидов, Льебо наконец останавливается на следующем - он предлагает усыплять суггеренда неторопливо, тихим голосом суггестируя ему представления, связанные у каждого человека с засыпанием, одновременно поглаживая рукою его лоб.

Концентрация мыслей на идее о сне при одновременном осязательно-чувственном восприятии теплых мягких ритмичных монотонных поглаживаний кожи лба гипнотизируемого вызывает у последнего состояние неподвижности тела, притупление чувств на все остальные раздражители, кроме гипносуггестивных воздействий гипнотизера. Гипнотизируемый как бы отрывается от всего окружающего.

Гипнотический сон есть суггестированный сон. Течение самостоятельных мыслей у усыпленного приостанавливается, и он целиком отдается впечатлениям, получаемым от того, кто вызвал у него искусственными приемами этот сон.

Гипнотизация методом поглаживания состоит в следующем: испытуемый лежит в горизонтальном положении в затемненном помещении на кушетке или кровати, укрытый теплым одеялом.

Гипнотизер, слегка доглаживая теплой рукой кожу лба гипнотизируемого, тихо произносит формулы словесной суггестии, т. е. слова, напоминающие испытуемому те состояния, которые человек испытывает перед погружением в обычный физиологический сон.

Гипнотизер тихо говорит: "Устройтесь поудобнее, закройте глаза... все ваше тело приятно тяжелеет, расслабляется, словно наливается свинцом... Приятное тепло разливается по всему вашему телу... Уходят в сторону заботы, посторонние мысли, впечатления дня... Все тише, все темнее, все спокойнее становится вокруг Вас... Мой голос доносится до Вас словно издалека... приятно успокаивая, словно убаюкивая, усыпляя... Ничто Вас не волнует, не тревожит, не беспокоит... все тело словно сковано, нет желания двигаться... нет сил открывать глаза...

Приятная дрема, сонливость все нарастает, все усиливается... хочется дремать, хочется забыться... Забываетесь, забываетесь все глубже, все крепче... спите крепче..." и т. д.

Получив у суггеренда ярко выраженное гипнотическое состояние, гипнотизер проводит ряд специальных суггестий, а затем дегипнотизирует гипнотика.

"Успокоились... Головные боли снимаю... Прилив бодрости... энергии... Прекрасно себя чувствуете... Прекрасно чувствуете себя... На счет "три" Вы проснетесь... Вы будете прекрасно себя чувствовать... Внимание... Один... два... три! Проснитесь!

3. Стимуляция биологически активных точек (БАТ).

На стимуляцию БАТ организм реагирует нейрофизиологическими, нейрогуморальными и генерализованными вегетативными сдвигами. Стимуляция осуществляется при помощи пальцевого точечного массажа (ПТМ).

ПТМ заключается в контактном пальцевом воздействии на БАТ. Он широко применяется в восточной народной медицине.

ПТМ способствует регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и нормализации реципрокных взаимоотношений мышц-антагонистов.

Различают "тормозной" и "тонизирующий" ПТМ. Для понижения тонуса мышц с повышенным тонусом используется "тормозной" метод; для

стимуляции мышц с пониженным тонусом - "тонизирующий" метод. "Тормозной" метод осуществляется путем постепенного наращивания интенсивности давления кончиком пальца на избранную точку, задержкой его на оптимальной глубине с последующим постепенным снижением давления и прекращением его ("выходом"). Воздействие на одну точку продолжается от 30 с до 1,5 мин. Эффект расслабления контролируется рукой, придерживающей конечность в дистальном (концевом) отделе.

"Тонизирующий" метод заключается в нанесении кончиком пальца вибрирующих, коротких, быстрых раздражений последовательно в ряд точек, стимулирующих определенное движение.

Выбор точек "тонизирующего" или "тормозного" метода ПТМ определяется конкретной направленностью данной процедуры гетеросуггесии. Для поиска БАТ применяется индивидуальная для каждого суггеренда единица измерения - цунь. Индивидуальный цунь - это расстояние между двумя складками, образующимися при сгибании II и III фаланг среднего пальца на левой кисти у мужчины и на правой кисти у женщины.

Исходным положением для проведения ПТМ является положение суггеренда лежа на спине, с руками, вытянутыми вдоль туловища, с конечностями, помещенными на валик, подложенный под коленный сустав. Суггестор располагается на стороне конечностей. ПТМ начинается с воздействия на верхнюю конечность. Для стимуляции активных движений осуществляется

воздействие на ряд точек в сочетании с пассивными движениями, выполняемыми суггестором, проводящим ПТМ.

Для стимуляции БАТ используются также приборы "Элита-4" и "ПЭП" (прибор электропунктуры), которые позволяют стимулировать точки током силой до 250 мкА.

Таким образом, стимуляция БАТ позволяет решать разные задачи, связанные как с релаксацией, так и с мобилизацией суггерендов.

Противопоказаний для стимуляции БАТ немного. Главное - не следует применять ее ослабленным суггерендам или при сильном утомлении.

4. Метод пассирования. Для углубления и ускорения наступления гипнотического состояния рекомендуется использовать термические воздействия, например, пассы (фр. *passes*) - однообразное медленное проведение ладонью руки (ладонями рук) вдоль тела и лица усыпляемого, касаясь их непосредственно. Наиболее предпочтительны ближние ручные пассы на расстоянии 2-4 см над руками и лицом гипнотизируемого. Гипнологи применяют также дальние ручные пассы на расстоянии 2-4 м от тела гипнотизируемого. Ближние ручные пассы обладают выраженным гипногенным эффектом. Гипнотизер воздействует на кожно-мышечную поверхность (кожный анализатор), проводя рукой (руками) вдоль тела от головы к ногам, не прикасаясь, однако, к коже испытуемого. При этом тепло, излучаемое от рук гипнотизера, воздействует на кожные рецепторы (нервные окончания кожи), воспринимающие температуру и передающие ее в кожный анализатор коры головного мозга больших полушарий. Здесь возникает процесс торможения, который начинает распространяться на соседние участки - мозга, постоянно захватывая все новые и новые районы коры. Наступает сон, но сон не обычный, а искусственно вызванный - гипнотический. Ближние ручные пассы подразделяются на скользящие

и направленные. Дальние ручные пассы Действуют на воображение испытуемого, побуждая его думать о воздействии на него биополем, об эманации (истечении) из ладоней гипнотизера "эктоплазмы" - флюидической энергии, психических токов и т. п. Здесь мало иметь способности. Надо знать манипуляции.

В процессе гипнотизации испытуемого методом пассирования гипнотизер может находиться в двух положениях (гипнотических стансах): сидячем и стоячем.

Для усиления действия через кожу при пассировочной гипнотизации также произносят формулы словесной суггестии. В данном случае речевое воздействие строится в несколько ином плане, чем в чисто словесной и фиксационной суггестии, делается упор на кожные ощущения. Гипнотизер суггестирует испытуемому следующее:

"Давайте заснем... Ложитесь на спину... Глаза закрывайте... Вам становится спокойно-спокойно... Руки, ноги, все тело расслабляются и тяжелеют... Приятное тепло разливается по всему телу... Нет сил, нет желания двигаться... веки тяжелые, свинцовые... Вы засыпаете, засыпаете... Спать, спать, спать... Спите, спите, спите..."

Сеанс коллективной гипносуггестии с применением ближних ручных пассов рекомендуется проводить по методу "эпидемии" В. И.

Вяземского. Гипнотизер приглашает на сцену все желающих.

Несколько десятков человек выстраиваются в четыре ряда, шеренг и закрывают глаза. Одновременно включается тянущаяся, жужжащая и дребезжащая музыка. Стоящие на сцене суггеренды ни о чем не думают, спокойно, расслабленно отдыхают (стоя с закрытыми глазами, опустив руки-вниз). Спустя некоторое время (15 мин) гипнотизер; начинает последовательную гипнотизацию каждого суггеренда методом ближнего пассирования.

Ближнее пассирование очередного суггеренда в условиях сеанса коллективной гипносуггестии производится гипнотизером по следующей схеме.

1. Гипнотизер медленно отходит к суггеренду, кладет свою правую руку на лоб последнего и отклоняет его голову вперед или назад.
2. Гипнотизер накладывает большие пальцы своих рук на закрытые глаза суггеренда и производит ближние двойные ручные скользящие пассы сверху вниз вдоль глаз и щек суггеренда.
3. Гипнотизер накладывает большие пальцы своих рук на область верхней губной ямки суггеренда и производит ближние двойные ручные скользящие пассы сверху вниз вдоль глаз и щек суггеренда.
4. Гипнотизер накладывает большие и указательные пальцы своих рук на плечи суггеренда, слегка сжимает их.
5. Гипнотизер слегка отводит свои руки от плеч суггеренда и делает плавные ближние двойные ручные скользящие пассы сверху вниз вдоль рук суггеренда, а затем вдоль грудных мышц последнего.
6. Гипнотизер берет большими и указательными пальцами своих рук свободна висящие руки суггеренда (у основания ладони) и слегка отводит их в стороны.

Если руки суггеренда как маятник вернулись в исходное положение, то налицо средняя стадия летаргического типа гипноза. Если же руки суггеренда воскообразно застыли в воздухе, то налицо средняя стадия каталептического типа гипноза.

7. Гипнотизер производит дальнейшие ближние двойные ручные скользящие углубляющие пассы сверху вниз вдоль лица и затылка суггеренда.
8. Гипнотизер кладет свою левую руку на темя суггеренда, а правой рукой производит ближние стирающие одинарные ручные скользящие пассы справа налево вдоль глаз суггеренда.
9. Гипнотизер производит куполообразные ближние одинарные ручные скользящие пассы своей правой рукой вдоль макушки суггеренда.
10. Гипнотизер производит дальний приближающийся одинарный ручной направленный пасс своей правой рукой сверху вниз в область лба суггеренда, проверяя, установился ли контакт с суггерендом. В случае контакта суггеренд отклоняется, отшатывается назад.
11. При наступлении у испытуемого гипнотического состояния, гипнотизер подхватывает его под руки, осторожно подводит к стулу и сажает на стул.

Дальние ручные пассы, как правило, проводятся гипнотизером в стоячем положении (гипнотическом стансе). Возможны различные манипуляции для дальних ручных пассов: горизонтальные, вертикальные, отталкивающие, притягивающие, перекрещивающиеся, щелкающие наружу, щелкающие внутрь, смахивающие, восходящие, нисходящие, скользящие пассы сверху вниз вдоль висков суггеренда.

5. Метод дуновений. Дуновения, как и хлопки, применяются в гипносуггестивной практике с двоякой целью. С одной стороны, их используют для торможения нервной системы испытуемого в процессе его гипнотизации. С другой стороны, их используют для возбуждения нервной системы испытуемого в процессе его дегипнотизации. В обоих случаях главную роль играет ритм и интенсивность посылы крио-сигналов.

Принцип действия дуновений заключается в воздействии прохладной струи выдыхаемого гипнотизером воздуха на поверхность кожи испытуемого. Медленные, слабые, с большими паузами дуновения воспринимаются усыпленным как "прохладные пассы" и вводят его в гипнотическое состояние. Быстрые, сильные, без перерывов дуновения воспринимаются усыпленным как "ураган" и выводят его из гипнотического состояния.

Пассы и дуновения весьма успешно воспроизводятся различными техническими устройствами. В гипносуггестивной практике с целью локальных температурных воздействий используются портативные лампы "Соллюкс" и некоторые электрообогреватели. До начала сеанса лампы "Соллюкс" стоят в стороне, не привлекая внимания. В процессе суггестии они сдвигаются с помощью специальных кронштейнов так, чтобы вызвать локальное тепло в руках и ногах. Возможность регулировать расстояние позволяет усилить или, наоборот, ослабить тепловой эффект. Для удобства лампы можно включать с одного пульта. Иногда для формирования чувства тепла в ногах удобнее пользоваться электрообогревателем типа "Электрокамин". Для ощущения прохлады на коже лба можно применять портативные вентиляторы, снабженные длинным шнуром и имеющие защитный кожух (чтобы лопасти не повредили рук).

Электронагревателем типа "Фен" или синей электрической лампой на длинном свободном шнуре с рефлектором Минина пользуются для специальных ("светотепловых") пассов (ритмичных медленных

перемещений вдоль тела) и для формирования чувства тепла в различных участках тела (в области сердца, живота, бедер и т. д.). Возможные осложнения в процессе гипносуггестии и их профилактика. При правильном проведении гипноз совершенно безвреден. Тем не менее следует вкратце остановиться на тех редких и немногочисленных осложнениях, которые могут произойти во время гипнотизации.

Первое, о чем следует сказать, это то, что для проведения гипнотизации необходимы знание техники и уверенность в своих действиях. Конечно, особенно важно понимание характера психофизического состояния испытуемого, практическая ориентированность специалиста, его личные качества и опыт. При наличии всех этих условий не может быть никаких осложнений, с которыми гипнотизирующий не справился бы.

Во время сеанса вербальной гетерогипносуггестии могут встретиться определенные осложнения, в основе которых лежат три группы причин.

1. Одни из осложнений обусловлены тем, что у испытуемого может быть предвзятое отношение к методу, к личности гипнотизера или просто индивидуальная точка зрения на свою психофизическую подготовку на данном этапе и убежденность в том, что никакие гетеродействия не нужны. В то же время он этого не проявляет и участвует в групповых сеансах, а иногда и в индивидуальных занятиях.

2. Другие затруднения вызваны тем, что процесс гипнотического погружения связан с развитием фазовых состояний. При этом за счет нарушения силовых отношений даже нейтральные стимулы могут вызывать самые неожиданные реакции. Наиболее часто в процессе суггестии наблюдаются приступы смеха.

3. Еще одна разновидность затруднений обусловлена контингентом испытуемых. Среди последних могут оказаться очень плохо суггестабельные лица или, наоборот, лица с патологической суггестабельностью. И те и другие могут стать большой помехой серьезной работе. Следует также обратить внимание на лиц истероидных, которые, несмотря на хорошую гипнабельность, после сеанса демонстрируют выраженный антиконформизм, что они ничего не чувствовали и т. п. В группе могут оказаться просто недостаточно серьезные люди, которые, оказывая влияние на других испытуемых и на общую атмосферу во время сеансов, также мешают успеху общего дела. С целью профилактики осложнений в работе необходимо четко выполнять ряд требований.

Перед гипносуггестией в условиях коллективного сеанса следует провести специальную ознакомительную беседу с испытуемыми.

Рассказывая о сущности методов гипноеуггестии, надо подчеркнуть ведущую роль в ней самих испытуемых, показать перспективу этих занятий для обучения навыкам самоконтроля и саморегуляции.

В ходе беседы полезно отметить для себя тех, кто наиболее внимателен, с готовностью выполняет все указания, адекватен в общении.

Можно провести определенные пробы на суггестабельность (речь идет не о классических тестах суггестабельности, используемых в практике суггестии, а об изучении способности испытуемых быть внимательными к словам гипнотизера и четко выполнять его конкретные указания).

Наиболее успешно зарекомендовали себя следующие приемы:



1. В ходе беседы отметить, как важно для расслабления мышц тела уметь сначала расслабить мышцы лица. Одновременно сообщить, что если углы рта приподнять как бы в легкой улыбке, то сразу ощущается приятное чувство облегчения и радости и, наоборот, при опущенных углах рта невольно чувствуется грусть и какая-то внутренняя тяжесть. Тут же внимательно посмотреть на слушающих и отметить тех, кто сразу же начинает выполнять эти упражнения. Затем дать команду: "Давайте попробуем... поднимите углы губ... Чувствуете, как появляется облегчение, приятный подъем?" По выражению удовлетворения на лицах можно увидеть, у кого эти ощущения появились. Одновременно выявляются и скептики, и нейтральная группа. Затем дать команду: "Теперь, наоборот, опустите углы губ... Вы чувствуете, как становится грустно, появляется внутренняя тяжесть". После опроса выявляются лица, у которых эти ощущения наиболее выражены.

2. Объясняя, например, значение дыхания, отметить роль в расслаблении успокаивающегося дыхания. Иллюстрируя свою мысль, гипнотизер говорит: "Давайте подышим под мою команду... Вдох - раз, два ... Выдох - раз, два, три, четыре". Цикл вдох-выдох можно повторить 3-4 раза. За это время становится ясным, кто четко выполняет команды и, следовательно, внимателен к словам, а кто невнимателен. Последующий опрос относительно возникших при этом ощущений позволяет уточнить мнение о суггестабельности испытуемых. При появлении осложнений в процессе гипносуггестивной работы гипнотизер должен определить свое поведение по отношению к испытуемому.

Различают следующие виды осложнений:

1. Потеря раппорта. Потеря раппорта знаменуется тем, что испытуемый просто засыпает и сон гипнотический переходит в естественный. Если надо продолжить целенаправленные суггестии, испытуемого следует слегка потормозить, громче к нему обратиться, и при первых же признаках пробуждения возобновить суггестивные воздействия для установления или, вернее, укрепления раппорта, затем продолжить целенаправленные суггестии.

Если сеанс гипносуггестии можно считать по времени оконченными, а испытуемый спит, следует оставить испытуемого, если это позволяют условия, отдохнуть, после чего пробуждение наступит самостоятельно и испытуемый будет хорошо себя чувствовать, особенно если гипнотизер проведет в этом направлении соответствующую суггестию.

Такие осложнения чаще всего встречаются при работе с лицами, страдающими хроническим алкоголизмом. У них гипнотический сон может переходить в естественный со всеми признаками последнего - с поворачиваниями на кушетке, с присоединением храпа, что сразу будет указывать на трансформацию состояния.

2. Приступ смеха. При нарушении силовых отношений и появлении парадоксальных реакций (в первую очередь, вместо успокоения - возбуждение, сопровождающееся прежде всего приступами смеха) не следует фиксировать на этом внимание группы (в условиях сеанса коллективной гипносуггестии). Лучше всего сформировать ориентировочно-исследовательскую реакцию и на время отвлечь испытуемого. Эффективно в этом отношении ритмичное глубокое

успокаивающее дыхание. Если испытуемому трудно сдерживать смех, надо дать команду: "Глубоко вдохнуть... раз, два... выдох удлиненный на "раз, два, три, четыре". После 4-5 повторений он, как правило, успокаивается.

Можно использовать суггестию, обратную расслаблению. При этом дается команда: "Все тело напрягается, исчезает расслабление, нарастает напряжение, все мышцы, все тело напряжено..." После оценки реакции на эту суггестию можно иногда дать команду: "Тело цепенеет, движения невозможны..." Затем дать установку на расслабление и ощущение тяжести.

В ряде случаев бывает полезно положить руку на лоб испытуемого, обхватив большим и указательным пальцами виски (держат не более 3-5 с). Можно при форсировании дыхания положить руку на живот, контролируя выполнение команд и, если надо, управляя при этом ритмом дыхания. Во всех этих случаях приемы разнообразны, их выбор обусловлен выбором гипнотизера, умением войти в контакт с испытуемым, почувствовать и вовремя использовать их индивидуальные особенности.

Если не удастся снять спонтанные возбуждения у испытуемого при работе в группе, то лучше тихо предложить ему уйти с сеанса. Обычно это не вызывает обид, особенно если в процессе предварительной беседы такое условие заранее оговаривается. Рекомендуется отдельно поработать с таким испытуемым и окончательно решить вопрос о его суггестабильности.

3. Истерический гипноид. Гораздо реже во время гипноза встречаются истерические припадки, так называемый истерический гипноид. Эти припадки возникают у глубоко истерических личностей, иногда именно у тех, у которых большая установка подвергнуться гипнозу с какой-либо целью. Об этом они настоятельно просят гипнотизера, но когда он начинает гипнотизацию или в течение гипнотического сна, у них может развиваться типичный истерический припадок с вскрикиваниями, всхлипываниями, рыданиями, судорогами.

Иногда они начинают хохотать, вскакивают с кушетки, устремляются куда-то бежать, бормочут бессвязные фразы, начинают восторженную декламацию. Самое главное со стороны гипнотизера при таком поведении - сохранить полное спокойствие, держать себя уверенно, твердо. Уверенным, императивным тоном предложить испытуемому успокоиться и сказать, что гипнотический сеанс прекращен. Для общего успокоения испытуемого поступить так же, как при обычном истерическом припадке: дать воды, успокаивающие средства (бром, валериану).

4. Спонтанный сомнамбулизм. Еще реже встречается другое осложнение - спонтанный сомнамбулизм.

Он также развивается преимущественно у истерических лиц и проявляется в том, что внезапно у гипнотизера, проводящего сеанс гипносуггестии, теряется раппорт с испытуемым. Последний впадает в сомнамбулическое состояние, у него появляются галлюцинации, реализуются сложные формы поведения: испытуемый встает, ходит, обращается к воображаемым лицам, разыгрывает какую-нибудь роль или эпизод из своей прошлой или воображаемой жизни' .

Ввиду того, что раппорта с загипнотизированным в этот момент нет, влиять на него очень трудно, но тем не менее возможно. Для этого не надо упорствовать в своей гипнотизерской роли и пытаться вопреки тому, что испытуемый не реагирует на специальные и успокаивающие суггестии, продолжать их делать, а нужно постараться вступить в контакт с испытуемым, используя содержание его переживаний и формы поведения. Так, например, если испытуемый обращается к гипнотизеру, называя его именем члена своей семьи, друга и т. п., то, не возражая, а соглашаясь с этой ролью, следует уже от имени этого лица предложить испытуемому лечь, успокоиться, заснуть. Такая тактика, как правило, приводит к успеху. Испытуемый выполняет просьбу лица за которого он принимает гипнотизера. Развивается сноподобное состояние, и гипнотизер снова овладевает положением: возникает раппорт к его голосу, и он может вести сеанс гипносуггестии спокойно, к его окончанию предварительно сделав несколько суггестий успокаивающего характера, направленных на амнезию того, что было во время сеанса,

5. Гипнотическая летаргия. Бывают случаи, когда глубокий сомнамбулический гипноз переходит в гипнотическую летаргию, и тогда гипнотизер утрачивает возможность и желательное для него время вывести испытуемого из гипнотического состояния. Но и такое осложнение при правильном и спокойном поведении гипнотизера не грозит ничем серьезным. Испытуемый может продолжать спать. Гипнотизер же тихим голосом, поглаживая лоб испытуемого, проводит суггестию на пробуждение. Если это не удастся, следует возобновить попытку через полчаса-час: настойчиво, спокойно суггестировать пробуждение и хорошее самочувствие, и испытуемый снова войдет в контакт и проснется. По выходе из гипноза с осложнениями следует провести беседу с испытуемым в бодрствующем состоянии о том, что сеанс гипносуггестии прошел очень хорошо, самочувствие его хорошее и то, что требовалось достичь гипносуггестией, теперь достигнуто испытуемым - он прекрасно себя чувствует. После такого комплексного гипносуггестивного воздействия, как правило, испытуемые отмечают улучшение в своем состоянии.

Следует подчеркнуть, что абсолютных противопоказаний к применению гипносуггестивных воздействий для здоровых людей нет.

Говоря о противопоказаниях к гипносуггестии, называют два вида болезненных расстройств, абсолютно противопоказанных для применения гипноза, - это бредовые формы психозов, в первую очередь шизофрения с бредом гипнотического воздействия, а также с бредом физического воздействия или чувством овладения (синдром Кандинского-Клерамбо), словом, все психотические формы, при которых помощи по существу быть не может, а в то время в силу генерализации бредовых идей вся обстановка, и особенно сам гипнотизер, проводящий гипносуггестию, будут, скорее всего, вовлечены в бредовую структуру, что может только привести к ухудшению состояния больного и небезопасно для самого гипнотизера, с которым бредовый больной может захотеть "разделаться", чтобы спастись от его "губительного гипноза". В такой же степени данное относится и к тем случаям, когда душевнобольной, считающий, что кто-то его загипнотизировал, обращается к гипнотизеру, чтобы он

"разгипнотизиро-вал" его, применив для этой цели "свой более сильный гипноз".

Гипноз противопоказан истерическим личностям с гипноманическими устремлениями. Среди них чаще всего встречаются испытуемые, у которых наблюдаются осложнения типа истерического гипноида, или испытуемые психопатического склада с перверзионными сексуальными устремлениями. В отношении таких испытуемых, естественно, необходимо соблюдать особенно большую осторожность. Если эти испытуемые женского пола и гипнотизер все же считает, что по состоянию их здоровья гипносуггестия им показана, то сеансы гипносуггестии надо проводить в присутствии третьего лица во избежание истерических оговоров с обвинением гипнотизера в нарушении должной корректности и этики поведения.

Чаще приходится встречаться с склонностью этих истерических испытуемых подвергаться постоянной гипнотизации, чтобы тем самым привлечь к себе интерес окружающих, которым они выдают себя за очень редких и утонченных людей, для которых необходимо только воздействие гипнозом "у самого известного специалиста". Такие рассуждения истеричных лиц следует решительно пресекать, так как они ничего, кроме усиления истеричности у них, за собой не влекут. Относительным противопоказанием к применению гипносуггестивных воздействий может быть наличие патологической суггестабельности, когда человек очень быстро впадает в гипнотическое состояние и поэтому может легко выйти из-под управляющего влияния гипнолога. Нецелесообразно работать с лицами, плохо суггестабельными, не понимающими важности этой процедуры и имеющими резко отрицательное отношение к гипнозу. Неудобны и испытуемые с резко выраженными истероидными чертами характера ("демонстративный" тип личности). Противопоказано гипносуггестивное воздействие и для испытуемых, возраст которых до 10-12 лет, а также для лиц, страдающих психическим зобом.

## **НЕВЕРБАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ГЕТЕРОСУГГЕСТИИ**

Наряду с вербальной ("словесной") суггестией, вызывающейся понятными испытуемому словами, возможна еще невербальная ("бессловесная", "мысленная") суггестия, такая, когда суггестор суггестирует что-либо не произносимыми вслух словами, а всего лишь мысленно повторяемым приказом, находясь иногда на значительном расстоянии от испытуемого

В этом разделе рассматривается основной невербальный метод гетеросуггестии - метод мысленной суггестии (телепатии).

### **Основные определения мысленной суггестии (телепатии)**

Телепатия (от греч. tele - вдаль, далеко и pathos чувство), "мысленная (ментальная) суггестия", "мозговая связь", "мозговое радио", "умственный телеграф", "непосредственная передача мыслей на расстояние", "конвекция идеи", "информационно-энергетическое влияние", "биоинформация", "биоэлектроника", "чтение мыслей" - явление особого вида непосредственной передачи информации на расстояние (иногда очень большое) о нервно-психическом состоянии

одного существа (в том числе человека) другому. Из этого определения видно, что в каждом случае телепатии участвуют по крайней мере два существа ("телепатическая пара") - то, у которого первично возник данный нервно-психический процесс, и то, у которого в связи с этим возник такой же или более или менее сходный нервнопсихический процесс. Лицо, оказывающее на другое лицо телепатическое влияние, передающее ему телепатическую информацию, принято называть "телепатическим индуктором" или "агентом" Лицо, которое непосредственно на расстоянии воспринимает такое влияние или информацию, называют "телепатическим перципиентом" или "реципиентом" Процесс, который происходит в нервно-психической сфере индуктора, обозначают словами "телепатическая индукция", а процесс, который происходит в нервно-психической сфере перципиента, называют "телепатической перцепцией" Само содержание телепатической индукции и перцепции принято называть "телепатемой". То, что телепатически воспринимает перципиент, далеко не всегда в точности соответствует тому, что было телепатически послано индуктором. Поэтому необходимо различать два понятия - "телепатема индуктора" и "телепатема перципиента". Старинное слово "телепатема" теперь часто заменяется выражением "телепатическая информация". Между индуктором и перципиентом устанавливается не односторонняя, а двусторонняя изолированная селективная связь ("телепатический раппорт"): с одной стороны, индуктор должен направлять суггестию на данного, заранее известного ему перципиента; с другой стороны, перципиент узнает по воспринимаемой им суггестии - кто именно в данный момент выполняет роль индуктора. Получается нечто вроде обратной связи, которой физиологи и кибернетики придают такое большое значение.

Относительно природы мысленной суггестии существует три гипотезы:

1. "электромагнитная" гипотеза, согласно которой мысленная суггестия передается через пространство с помощью электромагнитной энергии той или иной длины волны;
2. "психоэнергетическая" гипотеза, согласно которой мысленная суггестия передается через пространство посредством психической энергии;
3. "метаэфирная" гипотеза, согласно которой мысленная суггестия передается через пространство за счет колебаний в метаэфирной среде.

### **Техника мысленной суггестии (телепатии)**

В этой главе разбираются оптимальные условия телепатической индукции и перцепции. Приводятся различные тесты телепатической перцептивности.

Телепатическая индукция

При проведении сеансов мысленной суггестии большинство суггесторов пользуется базовой методикой сознательной мысленной суггестии (СМС), приведенной ниже.

### **Базовая методика СМС**

1. Совершенно расслабившись, "подставить" себя потоку душевной жизни перципиента, "впустить" себя в него ("конкретное состояние внимания").
  2. Устойчиво сконцентрировать внимание ("прожектор").
  3. Посредством эмпатии и рефлексии установить телепатический раппорт ("вживание в образ").
  4. Посредством "внутреннего голоса" мысленно шептать, повторяя суггеренду слова суггестии ("приказ духа").
  5. Ни на минуту не переставая смотреть перципиенту в глаза, до галлюцинаторное™ или до самой яркой сновидности представлять образ суггеренда в суггестируемой роли, рисовать его в своем воображении в указанном движении души или тела; при этом можно воспользоваться уже достигнутым чувством связи с перципиентом ("телепатическим раппортом"), "перенести" свою душу в перципиента и как бы с его позиций пожелать осуществить данное действие ("игра воображения").
  6. Процесс индукции должен быть для индуктора эмоционально окрашен, нужно переживать суггестируемое задание всем своим существом ("переживание").
  7. Необходимо сильно желать осуществления суггестии; наконец, это желание должно перейти в уверенность, что перципиент уже в заданной роли, и в какой-то своеобразный экстаз торжества удачи ("уверенность").
- Рассмотрим каждый пункт базовой методики более подробно.

Пункт 1 предполагает сонастрой биоритмов перципиента и индуктора и отрабатывается незаметным наблюдением за человеком визави (в метро, в автобусе И. Т. П.).

Пункт 2 требует от индуктора устойчивой концентрации внимания на телепатоме. Тренировка этого навыка базируется на выполнении упражнений сосредоточения. Этот пункт очень важен, так как наилучшим образом телепатически передается то содержание сознания, на котором индуктор максимальным образом концентрирует свое внимание. Иными словами, лучше всего телепатически передаются наиболее осознаваемые в данный момент переживания индуктора, и весь секрет мысленной суггестии сводится к его умению устойчиво концентрировать свое внимание.

Пункт 3 предусматривает наличие "психологической сонастроенности" индуктора и перципиента. В процессе мысленной суггестии между индуктором и перципиентом устанавливается телепатический раппорт и получается телепатическое созвучие (Raccord telepathique). Для этого индуктор должен перевоплотиться в перципиента. Перевоплощение проходит в три этапа:

1. Концертное состояние внимания.

2. Психический перенос своего "Я"

3 Вживание в образ:

а) вчувствование (эмпатия);

б) вмысливание (рефлексия).

Этот пункт отрабатывается выполнением упражнений на чувства партнера, предусматривающих "влезание" в шкуру другого и внутреннюю стыковку с ним.

Пункт 4 предполагает словесное оформление передаваемой телепатемы. Формулы мысленной суггестии произносятся про себя. Они должны быть простыми, четкими. Внутреннюю интонацию же можно варьировать: от спокойно-дружеской, мягко уговаривающей, бесстрастно-описательной, настойчиво просящей, даже насмешливой до твердо-требовательной, приказательной, покрикивающей. Обязателен только подтекст уверенности. Уверенность и означает, что за словесной формулой есть подсознательная готовность. Важен и ритм произнесения словесных формул мысленной суггестии. Он должен быть очень интенсивным. Слова должны сыграть роль таранов, проторяющих суггестию пути от сознания к подсознанию. Данный пункт отрабатывается выполнением речевых упражнений.

-Пункт 5 предполагает мысленное направление суггестируемого задания на перципиента, возможно более ярко представив себе его образ.

Существует два способа мысленного представления образа перципиента суггестируемой роли: образное и изобразное. Первый способ предполагает фронтальное представление образа перципиента. Второй способ предполагает представление индуктором самого себя в образе перципиента на основе перевоплощения.

Необходимо заметить, что вначале перципиенту мысленно суггестируется перспективный образ (стимул-побуждение), а затем и желаемая реакция (действия) перципиента.

Представление перципиента отрабатывается выполнением упражнений на воображение.

Пункт 6 предусматривает яркое эмоциональное переживание передаваемой телепатемы. Наибольшие шансы быть переданными перципиенту имеют те психические переживания индуктора, которые захватывают все его существо.

Данный пункт отрабатывается выполнением эмоциональных упражнений.

Пункт 7 требует от индуктора экстатической уверенности в том, что передаваемая телепатия будет реализована. Этот пункт очень важен. Состояние сверхуверенности является как бы каркасом, на который опираются все остальные пункты базовой методики СМС. Природа этого состояния такова: внимание (п. 2) связано с ожиданием (п. 5), а ожидание связано с уверенностью (п. 7).

Телепатическая информация (телепатема) может передаваться и восприниматься в форме мысленных сигналов: эмоциональных, образных, импульсных.

3 первом случае телепатема содержит в себе некое

бессловесно суггестируемое эмоциональное переживание. К этому же случаю относится и так называемая мгновенная методика мысленной суггестии сна и пробуждения, а также и методика мысленно суггестируемого изменения самочувствия.

Во втором случае телепатема представляет из себя некий бессловесный суггестируемый образ (цифра, слово, предмет). К тому же случаю относятся количественная (телепатическое узнавание) и качественная (телепатическое воспроизведение) методики мысленно суггестируемых образов, а также галлюциногенная методика мысленной суггестии.

В третьем случае телепатема заключает в себе некое бессловесно суггестируемое побуждение к действию (движению или поступку). К этому же случаю относятся моторногенные методики мысленной суггестии (падения вперед-назад, вставания-приседания, хождения-стояния, пляски и т. п.), а также методика мысленно-суггестивного влияния на речевую продукцию перципиента.

Существуют четыре пути для осуществления передачи мысли от индуктора А перципиента Р. Эти четыре пути таковы:

1) прямая передача от сознания А сознанию Р (это бывает тогда, когда телепатема перципиента в точности соответствует телепатеме индуктора);

2) передача от сознания А сперва подсознанию Р, а затем его же сознанию (когда проявление телепатемы перципиента отсрочено или когда она значительно отличается от телепатемы индуктора);

3) передача от сознания А своему собственному подсознанию, а затем уже сознанию Р (парадоксальная противопоставная передача телепатемы);

4) передача от сознания А сперва своему подсознанию, затем подсознанию Р и через него сознанию Р (временная эхо-магнитная передача телепатемы).

Исход передаваемой телепатемы может развиваться по одному из четырех вышеуказанных направлений.

В первом случае телепатема передается прямой трансляцией из сознания агента в сознание перципиента без помех и искажений. Это наиболее благоприятный исход телепатической передачи мыслей. Он наблюдается в том случае, если психика агента и перципиента "работает" в одинаковом режиме.

Во втором случае телепатема проявляется в мозгу перципиента отсроченно, т. е. спустя некоторое время после момента начала телепатической передачи. Как это выглядит? Допустим, я произвожу мысленную суггестию перципиенту: он ничего не воспринял, сеанс как будто бы не удался" но иногда, уже по окончании сеанса, у перципиента вдруг выплывает в сознании тот самый образ, эмоция, импульс, который ему суггестировался. Это и есть отсроченная, иначе следовая, телепатическая перцепция. Такой исход телепатической передачи мыслей может иметь одно только объяснение: в то время, когда проводился сеанс, подсознательные переживания перципиента не достигали порога сознания; но стоило испытуемому прийти в состояние, более благоприятное для проявления латентной (скрытой)



памяти, как телепатически воспринятый образ, эмоция, импульс тотчас же появился. Таким состоянием часто бывает дремота, предшествующая засыпанию или пробуждению ("просоночное" состояние психики).

Задержка в выявлении мысленно суггестируемого образа, эмоции или импульса у некоторых перцепиентов имеет характер случайного явления, но у других кажется постоянным их свойством.

Ко второму исходу телепатической индукции относят также те случаи, когда само содержание телепа-темы индуктора воспринимается перцепиентом только как реакция на телепатему - либо в виде эмоции, либо в виде побуждения к действию, либо в виде зрительного образа, представления, связанного с телепатемой индуктора. Это показывает, что в каких-то глубинах психики передаваемая телепатема перцепиентом уже уловлена, но по каким-то причинам не может выйти в его сознание. Находясь в подсознании, она действует на сознание, беспокоя его неизвестно откуда берущимися чувствами, влечениями или образами.

Второй исход телепатической индукции наблюдается также в тех случаях, когда телепатема перцепиента значительно отличается от телепатемы индуктора. Выглядит это следующим образом. Очень часто переданная телепатема агента не реализуется в сознании испытуемого с полной точностью; часто она оказывается символически переработанной психикой перцепиента, причем характер этой символики напоминает тот, какой мы имеем в сновидениях. Получается впечатление, как будто психический механизм переработки дневных впечатлений в сновидения имеет такой же характер, как и механизм переработки телепатемы индуктора в телепатему перцепиента.

Наличие этих трех разновидностей второго исхода телепатической индукции (телепатическая постперцепция, телепатический барьер, явление символической переработки телепатемы) свидетельствует о том, что подсознательное является как бы резервуаром, в который вливается передаваемая телепатема. Этот принцип подсознательного усвоения информации является основополагающим и лежит также в основе четвертого исхода телепатической индукции.

В третьем случае телепатема передается парадоксальным образом: перцепиенту передаются такие состояния сознания индуктора, которые последним вовсе не осознаются, оставаясь в глубинах его латентной (скрытой) памяти.

Этот исход телепатической индукции подтверждается большинством старинных и современных исследователей мысленной суггестии. Еще французский физиолог Шарль Рише наблюдал следующий любопытный факт. Однажды, желая передать, своему испытуемому возможно более трудное задание, Рише стал перелистывать справочник, содержащий список фамилий французских писателей и поэтов. Стараясь выбрать фамилию малоизвестную, он остановился на поэте Легуве, но попутно его внимание задержалось на Жозефе Шенье. Это имя мелькнуло в сознании и тотчас погасло. Рише сосредоточил свое внимание на фамилии Легуве, но испытуемый совершенно неожиданно дал ответ - Жозеф Шенье. Телепатически переданным оказалось не то, что передавалось сознательно, а то, что вскользь мелькнуло в сознании индуктора, с тем чтобы тотчас же погрузиться в область его подсознательного.

К третьему исходу телепатической индукции относят также все те случаи, когда индуктор сознательно оформляет свою телепатею на языке подсознания (чувство - предпосылки мыслей - мысли). Открытый и истолкованный австрийским психиатром Зигмундом Фрейдом метод свободных ассоциаций (МСА), а также опыты электрического раздражения мозга (ЭРМ), проведенные в 50-е годы канадским нейрохирургом Уайлдером Грейвсом Пенфилдом пролили свет на тот факт что кора головного мозга - это "видеофонотека" с записями всего, что когда-то глубоко врезалось в память; и вот в процессе телепатической передачи индуктор должен распечатать материал этой . "видеофонотеки", выпустив наружу сгустки переживаний, лишенных качества идей. Именно эти неосознаваемые переживания ("комплексы" по З. Фрейду), находясь в тени, и дают определенный наклон нашим мыслям и сновидениям, а потому подобно осознанным мыслям могут быть телепатически переданы.

Отсюда следует вывод, что концентрировать внимание на мысленно суггестируемом объекте не обязательно для успеха опыта. Нередко одного взгляда, брошенного на предмет, одной полумысли о нем бывает достаточно, чтобы с необычайной ясностью зрительный образ или информация о нем передавались перципиенту; в другой раз самого напряженного, волевого сосредоточения внимания индуктора недостаточно, чтобы испытуемый воспринял посылаемую ему телепатею.

Наиболее полно и ясно телепатически передаются объекты произвольного внимания.

Явление парадоксальной противопоставной телепатической индукции связано с логикой подсознания: запретный плод всегда сладок. Под плодом следует понимать ту отвлекающую мысль, овладевшую произвольным вниманием индуктора, которая мешает ему сосредоточиться на основной телепате. Эта побочная мысль, несмотря на сознательное ее игнорирование и волевою концентрацию внимания на основной телепате, пробивается в подсознание индуктора и выплескивается оттуда в сознание перципиента. Это вообще интересная особенность подсознания - смещать субъективную вероятность события (телепатической передачи) в зависимости от его потенциальной значимости: "раз побочная мысль не нужна (нужна основная мысль), то она может телепатически передаться".

Данный исход телепатической индукции необходимо прочувствовать. Для этого нужно поработать со своим подсознанием. Эту задачу решают упражнения в сосредоточении на смыслах слов, в прослеживании зарождения их сути в глубинах подсознания задолго до того, как они примут законченную форму и выйдут на поверхность океана сознания.

В четвертом случае телепатея передается через подсознание обоих участников телепатической пары. Подобно отсроченной телепатической индукции временная эхо-магнитная телепатическая индукция реализуется в сознании перципиента только при наступлении состояния, более благоприятного для проявления латентной памяти (сон, дремота, трансэкстаз, гипноз и т. п.).

Этот исход телепатической индукции многократно описывали в старинной литературе. Укажем, например, на свидетельство французского врача Жибото (Gibotteau), который в 1892 г. имел случай

наблюдать явления, производившиеся "деревенским колдуном". Этот "колдун" якобы обладал исключительной способностью суггестировать что-либо своим пациентам на расстоянии. Расспрашивая этого доморощенного индуктора о том, как он производит свои суггестии, доктор вынес следующее впечатление: для того чтобы передать мысленный образ, необходимо создать его в своем уме с возможной интенсивностью и затем внезапно ослабить его, как бы "выбросить из головы", необходимо уметь и произвольно "заряжать и разряжать свой ум". Этот процесс внезапного погашения образа, по свидетельству Жибото, как раз и дает наилучшие результаты. Приблизительно такое же заключение высказывают и другие авторы, например Каслян (Caslant), который в своей работе о телепатических явлениях говорит следующее: "Для того чтобы достигнуть наилучшего результата индукции, необходимо мысленно сформулировать тот образ, который желательно передать; затем, сознательно отправив его испытуемому, попытаться мгновенно забыть о нем".

Временная эхо-магнитная суггестия проводится индуктором повторяющимися, многократными циклами по следующей схеме: заклинание" (суггестия) - "пустота" - "реакция" (действие или состояние) перципиента.

Вот как это выглядит. Индуктор сидит за столом. Глаза его закрыты, и он неподвижен.

Индуктор проводит СМС по базовой методике. Он суггестирует перципиенту следующее: "Вы должны сделать... (указывается конкретное задание). Вы хотите сделать... Вы можете сделать... Вы можете сделать... Вы можете сделать... Вы делаете..." - 8-12 раз про себя или полупшепотом - с нарастанием, от механической безучастности до страстного требования, а затем внезапно замолкает и расслабляется, откидывается на спинку кресла (глаза по-прежнему закрыты).

Пустота... Ничего никому не хотеть. Не ждать, не делать! Махнуть на все рукой, совсем на все, совершенно забыться, исчезнуть, раствориться... Вот так, вот и чудесно."

И вот в этой блаженной пустоте, словно в гулком колодце, начинает почти немедленно повторяться фраза, всплывает, приходит-уходит все то же требование, приказание, заклинание... Откуда-то изнутри, то смутно, то явственно - подталкивает, искушает, тянет - магнит! Таким образом мысленная суггестия, эхо-магнитно пробив себе дорогу из сознания агента в его подсознание, продолжает выливаться по субсенсорным каналам в подсознание перципиента, а оттуда (при соответствующих условиях) проникать в его сознание.

Сознательный отказ от телепатемы, "пустота" - своего рода НЭП на уровне психофизиологии. Успех зависит от трех моментов:

- 1) Сила "заклинания". Страсти, мощи, напора, упрямства - как можно больше. Но наилучшая интонация, ритм, темп - у каждого, конечно, свои.

- 2) Истинность "пустоты". Полнота расслабления, искренность самоосвобождения. Чем больше контраст, тем сильнее заработает эхо-магнит, тем резче мысленная суггестия пробивает себе дорогу.

- 3) Вера суггестируемому побуждению. Отдаться себе, пустить себя,

дать развернуться своим импульсам и поверить в свою мысленную суггестию.

Главный секрет эхо-магнитного перехода телепа-темы через "подсознательный мост" двух индивидов заключен в механизме эмоционального маятника. Временная эхо-магнитная суггестия - это контрастный душ мозга, мобилизующий подсознательные резервы психики агента.

Можно порекомендовать следующие вариации. Заклинание можно произнести мысленно. Можно - глубоко вдохнув и задержав воздух (такая задержка повышенно насыщает мозг кислородом, возбуждение становится интенсивным) - в "пустоту" же погружаться вместе с выдохом и далее дышать обыкновенно.

В суггестологии принято шесть положений тела (так называемых телепатических стансов), в которых необходимо находиться агенту при проведении сеансов телепатической индукции. Из них четыре являются основными и два являются специальными.

Различают следующие основные телепатические стансы: стоя со скрещенными руками, сидя с сомкнутыми руками, сидя, прикрыв лоб рукой, сидя, прикрыв лоб двумя руками.

Основные телепатические стансы являются общими и применяются при сеансах телепатической индукции, проводимых на любых расстояниях от перцепиента.

Различают следующие специальные телепатические стансы: стоя с раскрытыми ладонями (применяется при сеансах телепатической индукции, проводимых на ближних расстояниях (2-10 м), сидя на скамейке (применяется при сеансах телепатической индукции, производимых на дальних расстояниях (1-10000 км).

## **Телепатическая перцепция**

Приемником телепатемы индуктора в большинстве случаев является латентная (скрытая) психика перцепиента. Об этом можно заключить по целому ряду соображений. Случаи спонтанной телепатии (происходящей самопроизвольно в обыденной жизни) чаще всего ж лучше всего происходят тогда, когда перцепиент находится в состоянии или сна, или гипноза, или истерического транса, т. е. такого состояния психики, при котором подсознательные, латентные переживания получают возможность легче проникать в сферу сознания.

При проведении сеансов телепатии сонное состояние перцепиента также является условием благоприятным.

Можно выделить следующие оптимальные условия телепатической перцепции при бодрственном состоянии испытуемого:

1. Привести себя в состояние пассивности (l'etat passif), образовав так называемую "пустотность сознания" ("пустота").
2. Почувствовать состояние контакта, "телепатического раппорта" с агентом ("связь").
3. Ощутить "состояние удачи" ("удача").

Пункт 1 предполагает приведение перцепиентом самого себя в состояние, близкое к нирване. Нирвана (санскр. "выйти наружу") - состояние отрешенности от всех жизненных забот и стремлений и уход

в небытие, которые могут переживаться человеком, не прерывая его жизни.

В учении Будды одним из средств достижения нирваны является развитие интуитивного мышления посредством медитации (пассивной и активной). Похожее состояние человек испытывает, когда вернувшись с работы домой уставшим и измотанным, он принимает пищу, безжизненно пустыми глазами смотря в одну точку за окном.

Навык пассивности отрабатывается изображением погруженного в анабиоз существа - замороженного, застывшего в неподвижности, с окаменевшим лицом и пустым взглядом.

Пункт 2 предполагает ощущение мысленной общности перципиента с воздействующим на него индуктором.

Данный пункт отрабатывается психологическим проникновением в мысли встреченных на улице людей.

Пункт 3 знаменует следующее. В тех случаях, когда телепатический сеанс проходит хорошо, перципиент, еще не зная об этом, переживает эмоцию успеха", чувство своеобразной удовлетворенности. Таким образом, "экстаз торжества удачи" (см. п. 7 базовой методики СМС) возникает и у перципиента в процессе телепатической передачи мыслей.

Тренировка навыка ощущения положительных эмоций обеспечивается доброжелательным отношением к другим людям, юмором, оптимизмом.

Резюмируя сказанное о телепатической перцепции, мы можем заключить, что все те состояния сумеречного сознания, при которых латентная психика пробуждается и подходит к порогу сознания, являются благоприятными для телепатической перцепции.

Существует два взгляда на природу телепатической перцепции:

1. периферическая (рефлекторная) теория телепатической перцепции видит в телепатических способностях не более чем особое органическое чувство ("шестое чувство"), сравнимое с другими нашими чувствами.

2. центральная (нейронная) теория телепатической перцепции считает, что мысленная суггестия передается непосредственно от мозга индуктора к мозгу перципиента без участия каких-либо органов чувств. В суггестологии принято два основных положения, в которых необходимо находиться перципиенту в процессе восприятия телепатической информации от индуктора: статическое и динамическое.

Перципиент может воспринимать телепатему с открытыми глазами, с закрытыми глазами, с завязанными глазами. Последнее предпочтительнее в тех случаях, когда телепатическая перцепция носит активный характер и перципиент должен сам проникнуть в мысли индуктора, не отвлекаясь на посторонние раздражители. В случае, если, наоборот, телепатическая перцепция носит-пассивный характер и индуктор с помощью мысленной суггестии "пробивает" брешь в броне психической жизни перципиента, глаза последнему закрывать не следует. Более того, перципиенту лучше не знать, что на него оказывается телепатическое воздействие, он должен заниматься своими обычными повседневными делами. При этом во время телепатической передачи внимание перципиента занимается

ассистентом индуктора (наблюдателем) максимально всем, чем только возможно его занять. С ним проводятся различные беседы. Ему не дается возможности сосредоточиться на чем-либо самостоятельно. Статическое положение тела перципиента изображено: он неподвижно стоит или сидит на стуле и чутко прислушивается к наплыву возникающих в его мозгу сигналов (эмоциональных, образных, импульсных).

Наиболее наглядно статическое (неподвижное) восприятие телепатемы индуктора прослеживается в телепатических экспериментах типа детской игры "Угадай-ка!". Перципиент располагается лицом к лицу, лицом к спине или спиной к спине индуктора и пытается телепатически воспринять передаваемую последним телепатему.

Динамическое положение тела: он подвижно мечется в разные стороны и чутко прислушивается к наплыву возникающих в его мозгу сигналов (эмоциональных, образных, импульсных).

Наиболее наглядно динамическое (подвижное) восприятие телепатемы индуктора прослеживается в телепатических экспериментах детской игры "Найди-ка!" ("Горячо-холодно!").

Существует несколько вариантов телепатической игры "Найди-ка!" ("Горячо-холодно!"). Расположим их по уровню сложности. Правила игры предусматривают поиск и нахождение перципиентом предметов, спрятанных индуктором. В обязанность индуктора входит давать мысленные команды-подсказки перципиенту. Опыт проводится перципиентом с завязанными глазами с контактом за руку, с контактом через предмет, без контакта.

Тесты телепатической перцептивности Суггестабильность суггерендов в отношении к телепатическому воздействию (индукции) получила название телепатической перцептивности (восприимчивости). Она проверяется следующим образом. Индуктор строит перед собой в одну шеренгу всех потенциальных телепатических перципиентов и далее производит отбор наиболее телепатически перцептивных. Для этого существует ряд специальных приемов (так называемых тестов телепатической перцептивности).

1. Ближний дистанционный тест (БДТ). Индуктор подходит к двум рядом стоящим испытуемым и заводит ладони своих рук за их головы на расстоянии 5 см от затылков. Затем он мысленно суггестирует испытуемым падение вперед по моторногенной методике. Одновременно агент мысленно представляет, что из ладоней его рук вырываются мощные пучки праэнергии, которая и заставляет испытуемых отклоняться вперед. Когда наступит "экстаз торжества удачи" (см. п. 7 базовой методики СМС), индуктор резко взмахивает руками вниз, выдыхая изо рта звук "П-х-х-х!!!". Наиболее перцептивные испытуемые, как правило, тотчас же падают вперед и индуктор едва успевает поддержать их. Такие же манипуляции агент проводит и с остальными парами испытуемых.

2. Дальний дистанционный тест (ДДТ). Индуктор стоит справа или в центре на расстоянии 3-4 м перед шеренгой испытуемых. Агент мысленно суггестирует каждому испытуемому схождение с места по моторногенной методике. При этом каждый испытуемый, на которого оказывается телепатическое воздействие, как бы слегка проседает,

горбится, взгляд у него тускнеет, и он, подобно старику, шаркая ногами, выходит из строя и идет навстречу индуктору. Остановившись перед индуктором, перцепиент некоторое время стоит словно пьяный... Наиболее перцептивных испытуемых индуктору удастся и далее "вести" за собой. Агент начинает идти влево вдоль шеренги, испытуемых - перцепиент послушно идет за ним. В процессе такого совместного движения индуктор может мысленно суггестировать перцепиенту различные эмоции (смех, любовь и т. п.) и тогда действия перцепиента будут эмоционально окрашены. В этом тесте главное - телепатически "зацепить" перцепиента и заставить его незаметно сойти с места.

## **ВЕРБАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ АУТОСУГГЕСТИИ**

Методы аутосуггестии дают человеку возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими.

В этом разделе рассматривается основной вербальный метод аутосуггестии - метод аутогенной тренировки низшей (физической, соматической) ступени (АТ-1).

### **Основные определения аутосуггестии**

Аутогенная тренировка, аутотренинг (от греч. autos - сам, genos - род, происхождение) - система приемов психического самовоздействия, которая позволяет научиться управлять своей психикой, вызывая соответствующие положительные психофизиологические сдвиги. В основе психического самовоздействия лежат, главным образом, приемы аутосуггестии, а также самоубеждения. Сущность АТ заключается в том, что человек "вкладывает" в себя профилактические аутосуггестию и самоубеждение, находясь при этом в состоянии полного расслабления, но одновременно сохраняя инициативу и самоконтроль.

Гипноаутогеинная тренировка, гипноаутотренинг (от греч. hypnos - сон, autos - сам, genes - род, происхождение) - метод обучения АТ лиц, находящихся в Гипнозе.

Аутогеинное погружение ("вход") - постепенный переход в состояние предела, промежуточное между сном и бодрствованием, возникающий при выполнении первых двух упражнений стандартного курса АТ. Это состояние сопровождается ощущением приятной истомы, разливающейся по телу.

1-е определение аутогенного состояния:

Аутогенное состояние - особое состояние сознания, реализуемое преимущественно с помощью приемов аутосуггестии, сенсорной репродукции, а также путем приобретения навыков и развития способности к целенаправленной регуляции некоторых вегетативных и соматических функций на основе вербально-висцеральных и сенсорно-репродуктивно-висцеральных рефлексов.

2-е определение аутогенного состояния:

Аутогенное состояние - специфический вид активности, направленность которой сознательно переносится с внешней на внутреннюю сферу - интерорецептивных ощущений и интрапсихических взаимодействий при одновременном повышении уровня функционирования субдоминантного полушария.

Аутогенная мобилизация ("выход") - выведение себя из аутогенного состояния.

Сенсорная репродукция (от лат. *sensus* - чувство, ощущение; *reproductio* - воспроизводство, воспроизведение), сюжетное воображение-- воспроизведение по памяти каких-либо обстоятельств и ощущений, с этими обстоятельствами связанных.

Формулы аутосуггестии - специально подобранные фразы, предназначенные для использования человеком в процессе психической саморегуляции.

Функциональные принципы АТ:

1. постоянная обратная связь центральной нервной системы и исполнительных механизмов;
2. "межличностный эффект резонанса" при сеансах коллективной аутосуггестии;
3. активное произвольное самоуправление физиологическими изменениями в организме.

Преимущества АТ:

1. возможность (в определенных пределах) самостоятельно активно изменять процессы, происходящие в собственном организме, и управлять ими;
2. путем аутосуггестии можно на короткое время применительно к ситуации активизировать или затормозить психические процессы, а также повысить качество подготовки и эффективности выполняемой деятельности;
3. с помощью различных форм аутосуггестии можно воздействовать как на познавательные, так и на мотивационные процессы; повышать действенность мотивов и установок (например, при работе, сопровождающейся ощущением монотонности и сильным утомлением);
4. психическое воздействие с помощью аутосуггестии помогает созданию оптимальных внутренних условий, при которых реализация двигательной и умственной деятельности происходит полнее;
5. учитывая то, что интегративная деятельность мозга (психические функции) обеспечивается сочетанным функционированием обоих полушарий или чувственной и языковой системами, становится понятной выявляемая в ряде случаев высокая эффективность АТ, формулы аутосуггестии при которой не только произносятся, но и образно представляются, что способствует включению в психотехнический процесс обоих уровней психической активности;
6. используя психофизиологические механизмы АТ, человек может устранить или ослабить воздействие стресс-фактора;
7. словесный сигнал или образ, вызванный словесным сигналом, ведет при систематическом повторении в процессе АТ к образованию условных кортиковисцеральных (вербально-висцеральных) реакций и реализаций желаемых сдвигов;
8. в основе практически всех приемов аутосуггестии лежит



целенаправленное усиление рефлексивной функции сознания, активизация его регуляторной роли и стимуляция интеллектуальной переработки эмоционально значимых тем, ситуаций и "чувственных образов" (их рационализация).

Недостатки АТ:

1. у человека присутствует критический контроль;
2. есть мешающие факторы (контрастирующие мысли, переживания);
3. активно присутствуют конкурирующие влияния других функциональных систем, находящихся на субдоминантном уровне;
4. длительность освоения аутосуггестивных методик.

Три основных пути воздействия на состояние центральной нервной системы, используемых в АТ:

1. Влияние на уровень психической активности по средством сознательного изменения тонуса мышц и регулирования ритма дыхания. Высокий тонус мышц и частое дыхание повышают уровень активности центральной нервной системы. И, наоборот, полное расслабление всех мышц (релаксация), произвольное урежение и выравнивание ритма дыхания снижают его.
2. Использование активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и пр.). Негативные, мрачные, безрадостные представления рано или поздно подтачивают здоровье. И совершенно противоположным, оздоравливающим образом действуют светлые, оптимистические представления.
3. Регулирующая и программирующая роль слова, произносимого не только вслух, но и мысленно.

В аутогенных тренировках рассмотренные выше три пути целенаправленного воздействия на произвольные функции человеческого организма используются в комплексе: релаксация, представление, словесная аутосуггестия. Практическая отработка соответствующих навыков в повседневной жизни должна проводиться в той же последовательности.

### **Основные элементы АТ:**

1. управление вниманием;
2. оперирование чувственными образами;
3. словесные суггестии;
4. регуляция мышечного тонуса;
5. управление ритмом дыхания.

Три теоретических обоснования аутогенного состояния (ТОАС):

1-е ТОАС: Сутогенное состояние - этап в последовательных стадиях перехода от бодрствования ко сну (гипотеза W. Luthe).

2-е ТОАС: Аутогенное состояние - специфические психофизиологические изменения, которые не могут рассматриваться как одна из промежуточных фаз "сна-бодрствования", но которые могут быть транзитивно связаны с этими фазами (гипотеза P. Geismann и A. Jus).

3-е ТОАС: Аутогенное состояние - специфические функциональные изменения, которые вообще не связаны с переходными фазами "сон-бодрствование" (гипотеза S. Dongier и др.).

Все три ТОАС подтверждаются экспериментальными данными и

клиническими наблюдениями.

Имея много общих сомато- и нейрофизиологических компонентов, сонливость, гипнотическое и аутогенное состояния отличаются прежде всего по характеристикам состояния сознания: активного при аутогенном состоянии, "выключенного" во время естественного сна и подавляемого во время гипноса.

Физиологические механизмы АТ Неудачи самостоятельного освоения АТ во многом связаны с механическим повторением формул без понимания физиологических механизмов расслабления. Вся система АТ предполагает сознательное включение этих механизмов, осознанную работу по психической саморегуляции.

Итак, первое, чему можно научиться при помощи АТ, это снятие нервно-психического напряжения. Крайними выражениями этого состояния являются гнев и страх. У человека, пребывающего в ярости, искажается лицо, напряженно сведены надбровные дуги, до судороги сжаты челюсти и кулаки, все тело становится подобным туго сжатой пружине, которую вот-вот отпустят и... Однако если он осознает свой гнев, "оглянется и улыбнется во гневе", взглянет в зеркало в такой момент, то этот нехитрый прием выведет его из этого состояния.

Внешние признаки отрицательных эмоций знакомы нам по наблюдениям за другими людьми, но, к сожалению, не за собой.

Чтобы понять, каким образом организм освобождается от напряжения, попробуем рассмотреть, что происходит в мозгу во время нарастания негативной эмоции. Последняя, как известно, сопровождается быстро увеличивающимся возбуждением различных мышечных групп для подготовки тела "к отражению нападения". Запускается эта реакция определенными центрами мозга в ответ на ситуацию "угрозы". Таким образом, из мозга к мышцам идут нервные импульсы с приказом "включаться в подготовку, повышать активность". В свою очередь, от мышц в мозг поступают сигналы о "выполнении задания". Тогда из мозга -"приказ" идет к соседней группе мышц и т. д. Чем больше мышц и органов вовлекается в реакцию, тем сильнее нарушается в мозгу равновесие между процессами возбуждения и торможения. Состояние гнева свидетельствует о том, что возбудительный процесс охватил большую часть мозга, вытесняя и снижая процесс торможения. В конце концов человек может утратить контроль над своим поведением. Итак, поток импульсов от напряженных мышц создает в мозгу очаг возбуждения, который распространяется подобно пожару. Запомним этот образ.

Теперь вообразим, что бы случилось, если бы мы смогли произвольно расслабить мышцы. Очевидно, тем самым мы прервали бы поток нервных импульсов, поступающих в мозг, то есть приостановили бы распространение очага возбуждения. Понятно, что чем больше мышечных групп нам удалось бы освободить от напряжения, тем скорее и эффективнее мы бы "потушили пожар". В этой связи важно знать, что различные мышцы посылают в мозг различное количество сигналов. И все потому, что тело человека имеет в мозгу весьма своеобразную проекцию. В области, заведующей двигательной активностью, человек представлен с большой головой, огромными руками (особенно велики кисти), а торс и нижние конечности занимают меньшую поверхность. Диспропорция объясняется тем, что кисть, являясь основным рабочим органом, должна выполнять тонкие дифференцированные движения,

посылая в мозг большой поток импульсов. Поэтому в управлении кистью участвует больше мозговых структур, чем, например, в управлении сгибанием руки в локте. То же относится и к мышцам лица, мимическая функция которых обеспечивает тончайшее отражение различных эмоциональных состояний.

Если бы в процессе нарастания гнева человек смог расслабить мышцы лица, то в этом случае был бы "обесточен" очаг возбуждения на очень большой поверхности и, стало быть, автоматически включились бы тормозные - контролирующие функции.

Человек с полностью расслабленными мышцами лица выглядит следующим образом. Он улыбается, едва заметно, но сразу разглаживаются все складки лица, освобожденного от "деловых" и защитных" масок. Его лицо прекрасно своей безыскусностью в мягкой улыбке душевного покоя. Запомним и этот образ! Таким мы не видим себя в зеркале, перед которым автоматически "включается" привычное выражение. Не удивительно ли, что слабая улыбка способна задержать лавину отрицательных эмоций?

**Эффект лимона**

Вся система АТ основана на "эффекте лимона" - "исключительной особенности человеческого организма отзываться физиологической реакцией на воображаемый раздражитель" (И. П. Павлов). Точно так же, как описание лимона вызывает реакцию слюнных желез, так, к примеру, описание чувства тяжести "включает" расслабление поперечно-полосатой мускулатуры, а воображение тепла в конечностях - расширение сосудов и т. д.

### **Три подводных рифа АТ**

1. Вызывание ощущений волевым путем. Основной принцип АТ - ни одного ощущения не следует вызывать усилием воли. В течение жизни мы привыкли "добиваться цели", "достигать результатов", "преодолевать", "побеждать", "заставлять себя" и т. д.

Эмоциональная атмосфера АТ совершенно иная. Это противоположный полюс по отношению к вышеназванным состояниям - полюс покоя, глубинного отдыха.

Это своеобразный "психологический оазис", где мы делаем передышку и набираемся сил для дальнейшей активной деятельности. На этом полюсе мы абсолютно пассивны и сами ничего не предпринимаем. Мы всего лишь предоставляем себя процессу аутогенного погружения, пассивно отслеживая возникающие при этом ощущения. Мы предаемся этим ощущениям, а не вызываем их, отдаемся им, как волне, музыке, любви, шуму дождя, сновидениям. Недаром создатель АТ И. Г. Шульц называл состояние аутогенного погружения "пассивной концентрацией".

2. Оценка и нетерпеливое ожидание результатов.

Огорчение и радость, чрезмерное ожидание результатов в аутогенном погружении выполняют роль легковоспламеняющегося горючего в угасающем очаге возбуждения в мозгу.

3. Борьба с мыслями. Наплыв мыслей в начале аутогенного сосредоточения сравнивают с "бешеной обезьяной", которую, как

известно, невозможно поймать.

Лучше дать ей напрыгаться, накричаться, и, устав, она сама уснет, утомится. То же самое в погружении - никакой борьбы с мыслями! Их скачка - белый шум, фон, на котором прожектор внимания, идущий из мозга, прочно соединяет нас с органом, к которому обращена формула аутосуггестии. Он не меняет своего направления на отвлекающие мысли. Все они, как и посторонние шумы, - голоса, телефонные звонки и т. п. остаются на периферии и постепенно меркнут, забываются, исчезают.

Вышеперечисленные "подводные рифы" АТ следует обойти в нашем необычном путешествии с закрытыми глазами. В сущности, они представляют опасность только для новичка. При регулярных тренировках очень скоро появляется "свидетель" любого внутреннего усилия - своеобразный автопилот. Он свободно минует рифы, и наш легкий корабль плавно движется к полюсу покоя.

Пять врагов успеха. Опыт суггестивной практики показывает, что каждый здоровый, работоспособный человек располагает предпосылками к овладению методами аутосуггестии. Если тем не менее при применении их не всегда достигается желаемый эффект, это, как правило, обусловлено одним из следующих факторов:

1. отношением человека к выполнению данных упражнений (его внутренним настроем). Достижению успеха не способствует чрезмерная самоуверенность.

Эффекта нельзя добиться только при помощи одного желания. Нужны систематическая работа (умственные тренировки), терпение, волевые усилия;

2. успехом, достигнутым на ранней стадии тренировки, который может дезориентировать человека в его отношении к занятиям, обусловить излишнюю веру в себя и неумение преодолевать трудности;

3. плохими условиями самотренировки. Поэтому надо создавать спокойную обстановку, исключающую внешние помехи, способствующую расслаблению. По мере овладения методами аутосуггестии можно переходить к тренировке в реальных условиях повседневной деятельности;

4. неправильным выбором метода аутосуггестии, не соответствующим индивидуальной предпочтительности человека. Поэтому выбор аутосуггестивных средств должен производиться с большой осторожностью при постоянном контроле их эффективности;

5. особенностью проявления таких личностных качеств, как суггестивность и способность к воображению.

### **Аутогенная тренировка низших ступеней (А Т-1)**

Общепризнанным создателем метода аутогенной тренировки (АТ) является немецкий невропатолог Иоганнес Генрих Шульц. Ему же принадлежит и сам термин "аутогенная тренировка". Появление АТ как самостоятельного метода и самого термина обычно связывается с публикацией Шульцем одноименной монографии (1932), в последующем выдержавшей десятки переизданий. Основная заслуга Шульца состоит в доказательстве того, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем аутосуггестии

воздействовать на различные, в том числе исходно произвольные, функции организма. Предложенная методика АТ в отличие от всех последующих модификаций получила название классической, а шесть входящих в нее упражнений именуются "стандартными упражнениями первой ступени аутогенной тренировки (АТ-1)". В соответствии с классической методикой началу занятий всегда предшествует вводная лекция (беседа), в которой пациентам в доступной форме разъясняются физиологические основы метода и эффекты, на которые направлены те или иные упражнения. В беседе подчеркивается, что мысленное повторение формул аутосуггестии, которые задаются суггестологом, должны проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. В окончательном виде формулы аутосуггестии по И. Г. Шульцу сводятся к следующим:

"Я спокоен, я совершенно спокоен" - подготовительная фраза (вводная формула успокоения).

1-е стандартное упражнение - вызывание ощущения тяжести в теле. Вслед за суггестологом пациент мысленно (про себя) повторяет: "Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая" - условно по 6 раз 3-4 раза в день в течение 4-6 дней. Затем: "Обе руки (ноги) тяжелые. Все тело стало тяжелым". Упражнение осваивается в течение 10-14 дней.

2-е стандартное упражнение - вызывание ощущения тепла в теле. После выполнения 1-го стандартного упражнения пациент вслед за суггестологом 5-6 раз повторяет: "Моя правая (левая) рука (нога) теплая". В дальнейшем 1-е и 2-е упражнения объединяются единой формулой: "Руки и ноги тяжелые и теплые".

3-е стандартное упражнение - регуляция ритма сердечной деятельности. Начиная с 9-10-го занятия пациент мысленно повторяет: "Сердце бьется мощно и ровно". Предварительно испытуемые обучаются мысленно считать сердцебиения.

4-е стандартное упражнение - регуляция дыхания. После выполнения первых трех упражнений пациент мысленно 5-6 раз повторяет: "Мое дыхание спокойное, дышится легко".

5-е стандартное упражнение - влияние на органы брюшной полости. Выполняется после предварительного разъяснения роли и локализации солнечного сплетения. Формула аутосуггестии: "Мое солнечное сплетение излучает тепло" (12-14-е занятие).

6-е стандартное упражнение - влияние на сосуды головы. Завершает гетерогенные тренировки (15-17-е занятие). Пациент 5-6 раз повторяет: "Мой лоб приятно прохладен".

Итак, классическая аутогенная тренировка по И. Г. Шульцу (1964) охватывает шесть тренировочных ступеней, каждая из которых направлена на определенную "функциональную область" или систему органов тела: 1) мышцы, 2) кровеносные сосуды, 3) сердце, 4) легкие, 5) органы пищеварения, 6) голову.

Устанавливая определенные сроки обучения аутогенной тренировке и строгую периодичность и последовательность занятий, которые, по мнению И. Г. Шульца, не могут быть изменены, автор метода в то же время особо подчеркивал, что переходить к последующим упражнениям можно лишь после усвоения предыдущих. В качестве основного критерия усвоения указывалось на генерализацию суггестирующих ощущений. Весь курс занятий АТ-1 длится около 3-4 мес. В процессе освоения упражнений формулы аутосуггестии укорачиваются и, в

конечном итоге, сводятся к ключевым словам-командам: "успокоение", "тяжесть", "тепло" и т. д.

После выполнения упражнений пациентам вначале рекомендуется сидеть (или лежать) спокойно в течение 1 мин и лишь затем выводить себя из состояния аутогенного погружения по команде: "Согнуть руки (выполняются 2-3 сгибательных движения), глубоко вдохнуть, на выдохе открыть глаза". Можно использовать следующий прием: сжав руки в кулак, их три раза сгибают и разгибают в локтях, вытягивают руки вверх, делая глубокий вдох, за которым следует резкий короткий выдох с одновременным открыванием глаз и разжатием кулаков в самом конце выдоха. Упражнение можно также закончить потягиванием и резким выдохом: сплести пальцы рук перед собой, вывернуть кисти ладонями наружу и при глубоком вдохе поднять руки со скрещенными пальцами над головой; опустить руки, резко выдохнуть.

Произвольно "усиливать" формулы аутосуггестии (например, заменять "Мой лоб приятно прохладен", на "Мой лоб холодный"), если это не назначено суггестологом, пациентам не разрешается. В начале занятий сеансы аутотренинга продолжаются 1-2 мин, затем их длительность увеличивается до пяти мин и после освоения упражнений - снова уменьшается до 1-2 мин. Первые занятия проводятся в утренние и вечерние часы (сразу после сна и перед сном) в положении лежа на кушетке: пациент удобно лежит на спине, голова чуть приподнята на низкой подушке, глаза закрыты, слегка согнутые в локтевых суставах руки свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз; ноги вытянуты, несколько разведены, легка обращены наружу и незначительно согнуты в коленных суставах. В дневное время упражнения выполняются сидя - в так называемой позе "кучер на дрожках". Пациент сидит на стуле, голова и туловище слегка наклонены вперед, плечи опущены, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены, глаза закрыты. В дневные часы упражнение выполняется в положении полулежа в кресле (желательно с высокими подлокотниками и высоким подголовком). Пациент полулежит в кресле, руки расслаблены, оттягивают своим весом плечи книзу, а кисти рук свободно свисают с подлокотников. Для расслабления мышц лица рекомендуют мягко опустить веки, свести взор внутрь и книзу, язык мягко приподнять к корням верхних зубов изнутри (звук "Д" или "Т"), а нижней челюсти дать слегка отвиснуть, ощутив ее вес и чуть выпятив ее вперед (звук "И" или "Ы"). Следует расслабить мышцы затылка и шеи, а для этого - ощутить свою голову свободно лежащей на подголовке. Глаза закрыты. Во всех упражнениях формулы аутосуггестии повторяются, сопровождая фазу выдоха. Обучение АТ И. Г. Шульц проводил индивидуально или в виде групповых занятий; в последнем случае - от 30 до 70 человек в группе.

Противопоказания к применению ЛТ-1 К сожалению, не всем лицам можно заниматься АТ-1. Не следует осваивать весь комплекс классического варианта АТ-1 лицам, страдающим пониженным артериальным давлением (АД). Аутогенное расслабление, как правило, ведет к некоторому снижению давления в процессе тренировки. Для гипнотиков такое изменение уровня АД может оказаться критическим и привести к неприятным последствиям.

Противопоказаны занятия АТ-1 лицам, имеющим желудочно-кишечные

заболевания в стадии обострения - язвы, гастрита и т. п. Упражнение "тепло в солнечном сплетении" может усилить секрецию желудочного сока, ухудшая состояние больного. Этой категории лиц начинать тренировки следует не раньше чем через 6 месяцев после того, как пройдет обострение. Им так же, как и гипотоникам, необходимо предварительно проконсультироваться с лечащим врачом о возможности самостоятельных тренировок.

Не следует заниматься АТ-1 лицам с тяжелыми психическими расстройствами и сниженным интеллектом. Однако при невротических и невроподобных состояниях - пограничных заболеваниях психики - освоение АТ-1 существенно ускоряет выздоровление. В таких случаях обучение АТ-1 более успешно при групповых занятиях под руководством опытного суггестолога. При отсутствии такой возможности самостоятельная работа остается весьма желательной.

## **НЕВЕРБАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ АУТОСУГГЕСТИИ**

В этом разделе рассматривается основной невербальный метод аутосуггестии - метод аутогенной тренировки высшей (психической) ступени (АТ-11).

Аутогенная тренировка высших ступеней (АТ-11)

С точки зрения современных представлений, введенное И. Г. Шульцем разделение аутогенной тренировки на "низшие" и "высшие" ступени (или соответственно АТ-1 и АТ-П) является в значительной степени условным. Если упражнения первой ступени создавались преимущественно в целях воздействия на вегетативно-соматические функции, то, приступая к созданию АТ-П, И. Г. Шульц ставил задачу оптимизации высших психических функций и коррекции личностных нарушений.

Основу АТ-П составляет аутогенная медитация (от лат. meditatio - размышление, созерцание). Сущность этого приема заключается в последовательной тренировке процессов воображения (или, как сейчас иногда говорят, имажинативных свойств личности), на основе которых в последующем осуществляется образное представление и нейтрализация аффективных переживаний. По И. Г. Шульцу, приступать к аутогенной медитации можно лишь после отличного усвоения базисных упражнений, критерием которого является способность быстро "входить" (за 20-30 с) и удерживать себя в состоянии аутогенного погружения в течение часа и более. В абсолютном большинстве случаев в состоянии пассивной концентрации у пациентов возникают различные сенсорные ощущения (аутогенные разряды), среди которых особое значение придается визуальным феноменам, т. е. облакообразным, в той или иной степени структурированным, окрашенным и черно-белым, статическим и динамическим зрительным образам, спонтанно возникающим при закрытых глазах. Тренировки пассивной концентрации являются подготовительным этапом к аутогенной медитации и, по И. Г. Шульцу, должны продолжаться около 8 мес.

Затем обучаемые приступают к первому упражнению медитации, задачей которого является фиксация спонтанно возникающих образных представлений, в частности, какого-то одного цвета, доминирующего в

поле зрения. Через 2-4 нед. возможен переход ко второму упражнению медитации, сущность которого заключается в целенаправленном вызывании определенных цветовых представлений ("видение" заданного цвета), которые подсказываются суггестологом.

Одновременно стимулируются ассоциативные процессы специфической направленности: "цвет-эмоциональные ощущения", например, оранжевый - ощущение тепла, расслабления; черный - общая тревога и т. д. Длительность освоения второго упражнения - до 4 мес.

5 Третье упражнение заключается в вызывании образных представлений вначале изолированных предметов в обобщенном виде (например, "стул вообще"), а затем конкретных предметов с их "индивидуальными" различиями (например, сломанный стул, старинное кресло) в определенных ситуациях, в том числе имеющих отношение к самому обучаемому (например, стул, на котором он сидит). В отдельных случаях в конце периода освоения третьего упражнения, который длится 4-6 мес, обучаемый может увидеть в представляемых ситуациях и самого себя, что является одним из критериев успешности.

После того как обучаемый хорошо овладеет способностью к целенаправленной визуализации предметных представлений, он может переходить к четвертому упражнению, сущность которого состоит в вызывании образных эквивалентов абстрактных понятий, таких, как "справедливость", "счастье", "истина", "свобода" и т. п. Эти "эквиваленты" обычно глубоко индивидуальны, но всегда поддаются смысловому определению. У одних пациентов понятие "свобода" ассоциируется с "белой лошадью, скачущей по прериям", у других - с "орлом, парящим в облаках", у третьих - с небом и т. д. По мнению И. Г. Шульца, конкретность эквивалента абстрактного понятия позволяет выявить бессознательное, хотя здесь речь, скорее, идет об особенностях мышления и индивидуального опыта. Скажем, у горца, никогда не бывавшего в прериях, на слово "свобода" скорее возникнет ассоциация с парящим орлом; у жителя Океании - с чайкой и т. д. Четвертый этап медитации осваивается в течение 1-1,5 мес.

В процессе пятого упражнения медитации осуществляется постепенный переход к проекции визуальных образов на себя путем концентрации на переживаниях личного характера: "ситуациях, связанных с возникновением желаний", "облагораживающих эмоциях" и т. п. Иногда эти ситуации оказываются (спонтанно) развернутыми во времени и пространстве, а основным "действующим персонажем" нередко становится сам обучаемый. Проекция на себя является вообще наиболее частым случаем в ассоциативном эксперименте.

На шестом этапе пациент обучается целенаправленно вызывать образы других людей, вначале "нейтральные" или безличные (торговец, почтальон и т. п.), а затем эмоционально окрашенные образы людей, связанных с обучаемым теми или иными отношениями. Как правило, используются "крайние" типы эмоциональных отношений: симпатии-антипатии. При этом, как отмечает автор, возникающие образы носят несколько шаржированный, карикатурный характер за счет "шодеозжательшого" подчеркивания или гиперболизации их приятных или, наоборот, отталкивающих (для пациента) свойств. Однако в процессе систематических упражнений эта эмоциональная гиперболизация постепенно смягчается, образы становятся все более спокойными и беспристрастными, что, по мнению И. Г. Шульца,



является показателем успешности освоения упражнения и свидетельствует о начале "аутогенной нейтрализации". При визуализации знакомых образов вначале "проявляются" наиболее характерные "контрастирующие" черты их внешности, а направленность гиперболизации чаще всего определяется особенностями индивидуальных отношений испытуемых к тому или иному образу. Основная задача шестого этапа состоит в "нейтрализации" возникающих значимых образов, что, как считал И. Г. Шульц, способствует купированию прошлых аффектов. Седьмое упражнение, или "ответ бессознательного", завершает комплекс аутогенной медитации. Овладев способностью к визуализации образов, обучаемый обращается сам к себе с вопросами, ответы на которые даются "не им самим" в виде вербализованных мыслей, а "подсказываются" спонтанно возникающими образами, которые затем вербально интерпретируются. Наиболее часто (в состоянии пассивной концентрации) ставятся вопросы: "Кто я такой?", "Чего я хочу?", "В чем моя главная проблема?" и т. п. По мнению автора, возникающие при этом у обучаемых образы "удивительным путем формируются в представление истины" и дают "понимание истинного смысла" бытия. Подводя итог изложенному в этой главе, хотелось бы еще раз остановиться на узловых проблемах суггестологической подготовки людей. Здесь можно выделить два момента.

1. Суггестией не владеют, ей овладевают. Любые, самые необыкновенные способности чаще всего есть только- результат целенаправленных усилий. Один философ сказал: "Тот, кто хочет, делает больше того, кто может". Одаренность, индивидуальные черты характера не играют большой роли. Кроме следующих: убежденность, что ты должен именно этим заниматься, именно в этом направлении совершенствоваться, уверенность в собственных силах, высокий самоконтроль поведения, сильная, не дающая поблажек воля. Помимо этого важны отличное здоровье и ежедневные тренировки. Девиз суггестологов: "Терпение, упражнение, желание".

2. Постоянное самосовершенствование. Кажется естественным, что работа, все равно- физическая или умственная, должна совершаться благодаря усилию и вызывать утомление. Поэтому необходимо "истязать" себя упражнениями до первых признаков усталости, иначе ничего не добьешься.

Резервы психических (а через них - физических) возможностей поистине неисчерпаемы! Нужно только очень серьезно, не откладывая дела в долгий ящик, заняться овладением знаниями, которые позволяют сознательно руководить своим и чужим психическим состоянием.

### **ЧАСТЬ III**

## **КОЛДУНЫ, ГИПНОТИЗЕРЫ, ЭКСТРАСЕНСЫ, ПРАКТИКИ ГЛАВА 1 УЧИТЕЛЯ, КОЛЛЕГИ, УЧЕНИКИ**

У каждого из нас есть свои учителя. Есть первые и любимые. Учитель, который дорог с первых до старших классов. Учителя в техникуме и институте. Но бывает еще и много учителей по работе, по специальности, профессии.

После мамы, бабушки занимают, пожалуй, первое место среди воспитателей и учителей.

## **ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ**

Моя родная бабушка - мой первый учитель. Домна Афанасьевна была не только моим учителем, но и воспитателем, няней, наставницей.

Поэтому она была для меня как Арина Родионовна для Пушкина.

Только вот "поэзии" у них разные. Она нарекла меня "меченым" от Бога и предопределила мою судьбу. Я всегда вспоминаю ее добрым словом в своих лекциях, разговоре, статьях.

Детство и юность я провел в деревеньке Нешково, Могилевской области. Воспитала меня бабушка, народная целительница и знахарка, Домна Афанасьевна Гончарова. Привозили нам на лето маленьких детей из города - годика два-три. Бабушка уходила в поле собирать травы, а меня оставляла присмотреть за малышами. Мне, конечно, не очень-то хотелось сидеть весь день дома, тогда я впервые начертил на земле прутиком большой круг и усадил в него детей. Затем пристально посмотрел на каждого и сказал: "Никто не выйдет за эту границу". Дети подбегали к черте, хныкали, но линию не переступали. Опыт удался. Я принес игрушки, а сам побежал купаться. Когда я вернулся, все были на месте. Уже потом, когда я учился в десятом классе, в исторической библиотеке нашел материалы о графе Калиостро, который чертил такой же магический круг. В детстве я, конечно, не мог знать ни о каком графе Калиостро и нашел этот путь чисто интуитивно.

Только теперь я понимаю, какими исключительными способностями обладала Домна Афанасьевна. Она лечила людей и травами, и мыслью, и словом. Она могла взглядом парализовать человека- он "окаменевал", не мог даже говорить, причем сознание оставалось включенным.

Моя бабушка, знахарка и колдунья была, как учитель, профессором первой величины в своем деле. Она при своей малограмотности обладала огромными знаниями и прекрасно понимала силу трав в исцелении человека, человеческих душ.

Знала когда, где и как надо брать их, срезать. Сушить на солнце, в тени или "вялить" без проветривания. Эта технология и сохраняла то целебное, что необходимо человеку для оздоровления его тех или иных органов, души и тела.

Вообще у бабушки я прошел хорошую школу: знаю рецепты "зеленой магии", множество способов для подзарядки энергией. Об одном из них расскажу.

Поскольку бабушка моя всю жизнь прожила в лесу, она свято верила в то, что человек получает жизненную энергию прежде всего от природы, в частности от деревьев. После грозы бабушка шла в лес, находила дерево, в которое попала молния, обнимала его и долго стояла. Она объясняла мне, что сила молнии сохраняется после грозы

еще сутки, а то и двое, и человеку эта сила передается. В народе существует такое поверье: если человеку удастся получить энергию от молнии, то он познает суть природы вещей, сможет предсказывать будущее, лечить людей".

Когда моей бабушке было за 90 лет она была бодра, весела и чувствовала себя хорошо. Последние годы у нее болели ноги. Мало ходила. В прошлом году, за несколько месяцев до ее смерти, навесил бабушку -энергией своих рук подлечил ей ноги. Она стала ходить, но не долго,. Умерла на 98-м году жизни в мае 1994 года.

Бабушка умерла. В том же году у меня родилась дочь. По знаку зодиака она "скорпион". Появилось как бы продолжение "колдовского рода". Как знать? И что будет? Поживем - увидим и способности потомков. У меня много талантливых учеников, "молодых дарований", женщин, девушек.

Тема об учениках может быть, как говорится, необъятной. Но самым дорогим и любимым должен оставаться первый учитель. В моей бабушке сочетался великий дар учителя, воспитателя, наставника и, пожалуй, самое главное - это родственная душа. Самый ближайший, родной человек, после родной матери.

Я и отдаю ей предпочтение среди своих первых, верных и дорогих учителей и наставников. Были у меня и другие учителя, есть и еще будут, но учитель - бабушка глубоко во мне, в крови, в мозгу и в душе. Учителя и ученики

Думаю и сейчас у меня есть учителя как живые, так и те, кто оставил глубокий след в деятельности по части гипноза после своей земной жизни.

Самым же нашим большим учителем является сама жизнь, извлеченные из нее польза и опыт. Нужно уметь и учиться анализировать и сопоставлять, использовать полезный опыт, данные, полученные от жизни, работы и творчества и применять все это в житейской практике.

У этого учителя я постоянно учусь, извлекаю полезное и применяю -в своей творческой деятельности. Самый мудрейший из всех учителей - это наша жизнь, опыт и результаты жизни других людей. В частности, знаменитостей, мудрецов по складу ума, по учености, по гипнозу и экстрасенсорике, да и просто в науке или полезных эффектных и выдающихся результатах.

## **ЮРИЙ ЛОНГО**

Один из способнейших моих учеников был Юрий Лонго. Он уже много лет самостоятельно выступает в роли гипнотизера, экстрасенса, колдуна и прочее в том же плане. Ему многое подвластно. Ведет он и свою практику - целительства.

Итак, рассмотрим антипода В. Ленина - Генсека, Президента, теперь уже "экс", Горбачева... Юрий Лонго о Горбачеве говорил, что он гипнотизер и обладает большой силой гипноза. Он считает, что "Горбачев самый сильный ..."

Магистр белой и черной магии Ю. А. Лонго как-то в беседе

рассказывал: "Наш президент владеет приемами гипноза и внушения". И далее: "Профессионалу это очевидно. Я, по возможности, наблюдаю каждое выступление президента... Кроме того, Горбачеву помогают шесть экстрасенсов. Они тоже присутствуют на выступлениях Михаила Сергеевича" (так рассуждал Ю. Лонго в начале 1991 года). Тогда же он предсказал, что Горбачев продержится еще несколько лет. Но он немножко ошибся. Горбачев и года не продержался. Даже до начала 1992 года не дотянул.

На вопрос корреспондента: "а Вы хотели бы быть в числе тех шести экстрасенсов?" Лонго в то время ответил: "Да хотел бы".

- Чем отличается колдун от гипнотизера?

- Десять лет назад, когда я начал свои публичные выступления, и помыслить нельзя было назваться колдуном. Меня бы просто уpekли в "психушку".

Я несколько раз ездил учиться у колдунов. Учил меня и мой дед, который дожил до 105 лет. Умер в 1972 году. Психологию он выбрал по призванию. Потом меня учили гипнотизеры - профессор Иван Сергеевич Качалин и Геннадий Аркадьевич Гончаров.

Колдун универсален он умеет все. Не только гипноз, внушение и лечение - я предсказываю будущее, привораживаю, снимаю сглаз и порчу. У меня в соседней комнате мешки с письмами, тысячи писем. И каждый второй их автор считает, что его сглазили.

...Просто зло посмотрел на вас кто-нибудь, обладающий пусть в небольшой степени, способностями экстрасенса. Он взглядом как бы нарушил вашу ауру - внешнюю защитную оболочку. В вас поселилось инородное тело. Вы начинаете постепенно ощущать душевный и физический дискомфорт. Все валится у вас из рук, неприятности одна за другой, нередко - заболевание.

- Но у каждого бывают периоды, когда все валится из рук.

- Порча - это когда такое состояние приобретает затяжной характер.

- И что тогда делать?

- Обращаться к колдуну.

- Но колдунов не так много.

- Есть, если поискать. Особенно в старых деревнях. Я несколько лет ездил учиться у колдунов в Белоруссию.

- Ваши опыты с "воскрешением мертвых" и сейчас воспринимаются как сенсация. Вы продолжаете эти эксперименты?

- Больше половины таких опытов прошли удачно.

И проводились на невостребованных трупах, в больнице Склифосовского. Под сильным биоэнергетическим давлением трупы не только двигались, но и садились, вставали, открывали глаза. Тело оживало, мозг оставался мертв.

Сейчас я этим не занимаюсь. Был запрет. Потом мне позвонили и сказали, что можно продолжить мои опыты. Предложили даже создать лабораторию. Но я воздерживаюсь, чтобы не накликать проклятия .Бога. Я примирился с церковью.

- Как это произошло?

- Я был приглашен на новогоднюю передачу, которая снималась в гостинице "Славянская". Там было много представителей церкви. Они наотрез отказались участвовать в одной передаче со мной, ругались страшно. В общем режиссер нас помирил, тем более, я уже был готов к этому. На труп я трачу столько жизненной энергии, сколько хватило бы

мне на пять лет. Так лучше эту энергию отдать больным людям, облегчить их страдания.

- А с какой целью вы оживляли трупы? Хотели проверить свои возможности? Или вами владела какая-то грандиозная идея? А может, вам нужна была сенсация?

Дать шанс на бессмертие - мечта детства. Продлить жизнь человека, чтобы он через столетия видел результаты своей деятельности, созидательной либо разрушительной.

- Чтобы каждое поколение успело само ответить за свои ошибки?

- Нет, просто чтобы люди стали мудрее.

Юрий Лонго весь в делах. Контракты, выступления и поездки. Он нарасхват. Не утихающая тоска по чудесам призывает его, как волшебника, колдуна, гипнотизера и пелителя - путешествовать. Я не согласен с "оживлением". Юрий, с которым мы полтора года работали на сцене, был хорошим фокусником и всегда стремился к известности. Однажды я рассказал ему о семи точках на теле человека, воздействуя на которые, можно на некоторое время "вдохнуть" жизнь в мертвое тело. Юра решил попробовать.

Безусловно это трудно. Тут надо согласиться с Лонго А то, ведь можно было бы многих "оживлять". Надо согласиться, что у Лонго что-то не получилось, что-то не сложилось. Он и сам признался в трудностях, исходящих от него лично и о сложностях, которые возникали со священниками.

## **ЭКСТРАСЕНСОРИКА ДЖУНЫ В ГИПНОЗЕ**

В современных условиях, как бы на почве гипноза, возникла экстрасенсорика. Новые разработки, успехи, целительство и эффективное излечение ряда болезней экстрасенсами позволило им занять достойное место рядом с колдунами, шаманами и гипнотизерами. В этом ряду: Кашпировский, Чумак, Овсянюк и многие другие. Особое место среди экстрасенсов Джуна Давиташвили. В книге, написанной ею, "Слушаю свои руки" Дзкуна очень увлекательно рассказала о себе, невероятных трудностях, с которыми ей, ассирийской девушке, пришлось столкнуться. Ее ум, гениальные и удивительные способности, как экстрасенса, увлеченность и напористость позволили совершить революцию в этой отрасли медицины. Такое никому еще в истории не удавалось совершить. Рассказывая о себе в книге, Джуна связывает факты собственной биографии с главным в своей жизни делом - разработкой необычных форм бесконтактного массажа. Ее многолетняя практика предупреждения и исцеления различных заболеваний нашла теоретическое обоснование в сотрудничестве с учеными-физиками и медиками.

Методика, изложенная в ее книге, поможет читателям снять усталость, регулировать артериальное давление, получить и другие полезные советы. Отдельные главы книги посвящены проблемам продления жизни, развитию скрытых в человеке резервов.

Очень многие задают себе вопрос: в чем же причина столь небывалого

успеха? Как этой хрупкой, красивой женщине, необычной и своеобразной, удалось так быстро и полно привлечь к себе и своему любимому делу жгучий неослабевающий интерес, вызвать такое количество жесточайших дискуссий и споров? Трудно однозначно ответить. Это и сама незаурядная личность Джуны, эффективность методов ее лечения, и подкупающая искренность, и огромная самоотверженная увлеченность всем, что она делает.

Искусство лечить наложением рук или просто пассами, как и у гипнотизеров, возникло еще в глубокой древности. Над осмыслением, развитием и применением его трудились сотни поколений мудрецов разных народов. Сильнейшие носители этого искусства завоевывали широкую популярность, вызвали массовое восхищение, нередко смешанное со страхом, но часто побивались камнями, распинались или сжигались на кострах. Вспомните фильм о невинной, красивой девушке Олесе. Ее побили только за то, что она обладала некоторыми колдовскими качествами, знаниями и способностями.

Доктор медицинских наук, профессор А. Н. Медия-новский пишет в предисловии к книге Джуны: "Верю ли я в лечебные способности Джуны? Да, верю! И располагая для этого многочисленными наблюдениями, результатами физиологического эксперимента, но и, что еще убедительнее для каждого, личным опытом". Он поделился своим рассказом, как Джуна излечила у него - доктора медицины болезнь, которая традиционной медициной считалась неизлечимой. В данном издании сложно описать многое из практики Джуны. Она всегда выбирает непокоренную вершину во всех экспериментах. В одном из экспериментов она начала влиять на изолированное сердце лягушки, в отношении которого обычные рассуждения критиков о самовнушении, гипнозе явно отпадают. По одному опыту исследователь делать выводы не вправе. Данный опыт описан в газетах. Но самым парадоксальным показалось нам усиленная реакция сердца лягушки, когда Джуна уже в другом конце помещения перешла на привычную ей работу с человеком. При этом зафиксированы рекордные сдвиги потребления организмом кислорода и других физиологических показателей.

Исследователи, привыкшие к обычным экспериментам не понимают, как правило, что их требования выделить ту или иную форму энергии, изменить значение тех или иных физических параметров в корне противоречит глубинному личностному настрою лечителя на всемерную, не всегда даже осознанную помощь больному в данном его состоянии. Один из сотрудников Джуны говорил: "Субъективно же я не раз чувствовал себя, как цыпленок в гриле, непонятным образом прогревался изнутри, когда Джуна в предельном сосредоточении проводила эксперименты и лечила других".

В Джуне поражает постоянная увлеченность каждым больным и тем более полная, чем труднее и сложнее случай. Каждый успех в лечении и в научном эксперименте она воспринимает с радостью, как праздник, торжество добра и труда. Она всегда в движении вперед и только вперед, неуклонно совершенствует свою методику. Как легендарная птица - не мыслит жизнь вне полета. Ведущие академики страны практически официально подтвердили необходимость изучения содержания и возможностей этих необычных приемов исследования и управления жизнедеятельностью человеческого организма. Это

огромный шаг вперед. До Джуны же преодолеть привычное отрицание этого направления профессиональной наукой не удавалось никому. Важно, что ее книга - отражение беззаветной действенной доброты, которой к сожалению так часто не хватает и тем, чьей профессией она является. Небывалый успех Джуны связан и с тем, что начало напряженной ее деятельности совпало с моментом, когда объективная необходимость признания и развития учения о необычных возможностях человека достаточно полно назрела и начала все шире осознаваться человечеством. Но реализовать эту объективную необходимость можно было, пожалуй, лишь ценой непрерывного горения, оказавшегося для многих других энтузиастов этого направления непосильным.

Созданный и постоянно совершенствуемый метод диагностики, профилактики и лечения, впитавший и развивший многое лучшее из древнего метода человечества, которым мы столько времени пренебрегали, обращен в будущее на благо развития науки, повышение психофизических возможностей, здоровья, эффективности и просто радости жизни человека - высшей ценности нашего общества. Пожелаем же флагману наших российских экстрасенсов - Джуне новых заслуженных успехов.

## **СЕРДЦЕ ВЕРИТ В ЧУДЕСА**

В последние годы в стране возник прямо-таки повальный интерес к нетрадиционным методам лечения, народным целителям, экстрасенсам, ясновидящим. Широко известны имена Джуны, Кашпировского, Чумака. Не менее известен и Александр Овсянюк, обладающий уникальными способностями лечения аллергических заболеваний, бронхиальной астмы, артрозов, логонев-розов и других серьезных болезней.

Не сразу и не вдруг к Александру Овсянюку пришла популярность и успех. Причем успех, подтвержденный тысячами примеров благоприятного воздействия и исцеления серьезных недугов. За этим - годы труда, поиска, терпения, промахов, удач и, безусловно, божьего таланта. Таланта найти в каждом страждущем пациенте ключик к скрытым возможностям собственного организма, укрепить дух и веру в исцеление. Сотворить, одним словом, чудо выздоровления.

И в тысячах писем и телеграмм - слова благодарности и высокая оценка его целительного искусства:

"...И вот вы снова в Липецке, какое для меня счастье, как я ждала этого дня. Случилось чудо. На первом же сеансе вы избавили меня от аллергии, обостренного чувства на различные запахи. И еще, прекратилось выпадение волос".

Москвичка О. Сенцова: "Я узнала про Александра Овсянюка, еще одного феноменального экстрасенса, а недавно увидела его в утренней телепередаче "120 минут". Сеанс лечения детей, страдающих заиканием, который он проводил, потрясает своей убедительностью. Безо всяких нагнетаний страха прямо на наших глазах этот молодой талантливый психотерапевт сотворил чудо - вернул радость

полноценной жизни нескольким малышам и молодым людям".

"После Ваших сеансов перестало болеть сердце. Ушла бессонница, нормализовалось давление, спасибо. До свидания в эфире". - И. Тверезая из Донецкой области. Л. В. Филиппова - Вахшский район Таджикистана: "Спешу сообщить, что после первого вашего сеанса я почувствовала в прошлом году резкое улучшение зрения... Без очков я вообще не могла прожить и дня, а в данное время пишу вот Вам без очков и на улице тоже могу ходить без них. Прошу Вас, не прекращайте сеансы по радио".

Люди, поверив в целителя, почувствовав на себе его благотворное воздействие, стараются не упустить приезд А. Овсянюка в Москву и, не считаясь с расстоянием и временем, посетить его сеансы в других городах. Ну, а если и это не удастся, то есть телевидение и радио, с которыми он тесно сотрудничает, имея огромную благодарную аудиторию, и, конечно же, скептиков-оппонентов.

Именно с этой сферы деятельности экстрасенсов, психотерапевтов, вызывающей множество кривотолков, и началась моя беседа с А. Овсянюком.

- Александр Григорьевич, вы являетесь, можно сказать, своеобразным рекордсменом эфирного времени среди психотерапевтов: успешно проведенные телесеансы и телемосты, еженедельно, с 1989 года, ведете по первой программе радио лечебно-оздоровительные сеансы в рубрике "Музыка и психотерапия"... Как вы чувствуете себя в эфире после столь резкой критики в адрес психотерапевтов?

- Можно подвергать критике отдельные личности, это вполне справедливо, но подвергать остракизму достижения целой области медицины, право, крайне невежественно. Ведь не секрет, что существуют в медицине такие показатели, как осложнения и даже летальность. Однако никто не пишет о том, что хирургия и терапия убивает людей. Кстати сказать, в моей практике подобных случаев не наблюдалось и глубоко убежден, что и не будет.

- Ваше целительное кредо?

- В сеансах ставлю перед собой задачу: работать без негативов, то есть без причинения вреда. Особое внимание придаю проблемам духовности. Мне не представляется возможным достижение физической гармонии человека без духовного единства с природой и окружающими его людьми. А чтобы работать без негативов недостаточно одного только профессионализма.

Важно быть искренним, не лукавить перед людьми.

Малейшая фальшь, незаметная внешне, все равно улавливается душой.

- В средствах массовой информации нередко высказываются сомнения по поводу различного рода "чудодействия", в частности, проведенной А.Кашпировским операции без наркоза. Насколько реальна возможность и целесообразность подобной операции?

- Она вполне реальна: подобное делали еще в глубокой древности. Лично я проводил такого рода операции лишь в тех случаях, когда аллергические больные имели крайне тяжелую реакцию на обезболивающие средства. Когда убедился, что аллергию можно устранить другими средствами, необходимость в "безнаркозных" операциях отпала.

- Какие заболевания вы лечите? Есть ли неизлечимые болезни?

- Я склонен считать, что есть неизлечимые больные,



но неизлечимых болезней практически нет. Подтверждает это и собственная лечебная практика, и тысячи писем и телеграмм от людей, получивших помощь. До встречи со мной они считали себя неизлечимыми только потому, что им не помогли другие методы лечения.

- Считаете ли вы себя представителем альтернативной медицины?

- Ни в коем случае. Никогда не призываю пациентов отказываться от сотрудничества со своими лечащими врачами. Мы делаем одно общее дело - исцеляем людей, только разными средствами. Я твердо убежден - лечить надо не только болезнь, тело, а в большей степени душу - на энергетическом, информационном и на духовном уровнях.

- Но, мне кажется, что душа все-таки - это индивидуальное действо, а вы работаете с большими аудиториями.

- Когда я работал в маленьком кабинете Винницкой райбольницы по двенадцать и более часов в сутки, то всех желающих, конечно же, принять не мог.

Скромные возможности не позволяли, а запись на прием велась на несколько лет вперед. Именно эта причина вывела меня на широкую аудиторию.

- И сразу же попали под огонь прессы, резко критикующей массовые сеансы?

Скорее под перо журналиста-обывателя, не знающего суть проблемы. Ведь коллективные и групповые сеансы психотерапии не только не запрещены врачам, но и рекомендованы как в зарубежных, так и в отечественных практических руководствах и лечебных пособиях по психотерапии. А число присутствующих на сеансах, естественно, зависит от результатов и популярности целителя. И сколько бы не критиковали Федорова или Илизарова, Довженко или Касьяна - последнее слово за самими пациентами.

- И все же - вы экстрасенс или врач-психиатр?

Никто не запрещает "врачу от бога" стать "врачом от науки", и наоборот. Я за то, чтобы каждый целитель совмещал эти качества. И это не поза, не пустые слова, а его убеждения. А. Овсянюк охотно идет на союз с наукой, стремясь познать горизонты экстрасенсорики и собственные возможности. Еще в 1988 году в отделе теоретических проблем Академии наук СССР с ним провели серию исследований. С помощью специальных приборов выявились параметры экстрасенсорного воздействия человека на живую и неживую природу.

- По силе биополя Александр Овсянюк стоит в ряду сильнейших экстрасенсов страны, а по некоторым параметрам превосходит их, - так аттестовал его член-корреспондент Академии наук В. И. Смеляков, занимающийся проблемами эффективности влияния сенсорики на биосферу человека. - В нем счастливо сочетаются дар целителя, знание и опыт врача-психотерапевта, что и позволяет работать на высоком профессиональном уровне, практически без отрицательных результатов.

Сеансы А. Овсянюка - это настоящий праздник для тех, кто верит в свое исцеление, верит в чудеса. А для него это жизненная реальность, любимое Дело, вера в возможность помочь человеку.

## ИЗ ПРАКТИКИ ЦЕЛИТЕЛЯ

Я "практик"... по гипнозу.

Впустую теоретизировать не хочу, потрясать всех какими-то сногшибательными фактами - тоже. Хочу говорить только о том, что умею".

Но свою практику тут же увязываю с теорией. А вот для науки меня не хватает. Просто на нее нет времени. Да, наука - дело серьезное и хлопотное. И только в наше время наши современники могут ставить вопрос о рассмотрении гипноза через науку.

Более того, рассмотрение и изучение гипноза в научном плане уже идет. Этим занимаются ученые США, Германии, России и других стран. Не только "на глазок" определяются биополя экстрасенсов опытными практиками, такими, как Кашпировский, Чумак, Джуна, Овсянюк и др., но и приборами. Проводятся опыты. Да и многие из нас не замечают сегодня, как наша современная наука рассматривает уже далеко не первый год гипноз в теоретическом, практическом и научном планах. "Эксперименты" - это уже научное определение в сочетании с практикой. Человек под глубоким гипнозом, когда спрашивали его мнение о той или иной ситуации в конкретной "горячей точке" Земли, вдруг начинал говорить голосом диктатора... Другой - пересказывал практически слово в слово идеологическую газетную передовицу... Это было невероятно. Ведь буквально несколько минут назад эти люди имели свои суждения по этим вопросам. И даже под гипнозом, как мы ни пытались, переубедить их не могли.

Следовательно мы предположить что в наше подсознание заложена определенная социально-политическая программа. И жаль, что мы не учитываем это, когда собираемся перекраивать духовный, внутренний мир человека в одночасье. Еще куда не шло, если в этом мире отсутствовала гармония, не было в нем места истине и настоящим духовным ценностям. А если было? Тогда мы рушим, взрываем целый Космос.

Допустим, что это не Космос, а уклад населения в отдельном государстве. Что тогда? И такой вопрос: а правильно ли экспериментируют на нас? Куда мы идем? Вот вам и подсказка политикам для взвешивания своих действий - правильная ориентация. В данном случае, гипноз может сослужить теоретически и научно - в политике. В частности, в политике это не единственный случай. Во Вьетнаме американцы проиграли войну, как потом выяснилось, причиной одного из серьезных поражений были, заложенные в подсознании американских военных, идеологические принципы - "против агрессии". Воздействие гипнотических побуждений в военном деле, кстати, имеет тоже очень важное значение. Можно приводить и другие примеры.

И еще вопрос: о нравственности вторжения в закрытые области сознания незнакомых нам людей. Ответ: если мной эксперименты и проводились, то только с согласия конкретных людей. Не иначе. Конечно, куда лучше, если человек будет в состоянии сам познать себя. Это сейчас, сегодня, вчера и завтра всем нам так необходимо. Особенно в перестройке своего сознания, в правильном выборе своего пути. У человека всегда должна быть определенная цель. Без цели в жизни нет

смысла жизни.

В людях я высоко ставлю чувство ответственности. С этого чувства многое начинается. Духовный взлет и грехопадение. Беда и счастье... Стою на этом...

Гипноз - это не только впечатление. Это гораздо больше. Над исследованием возможностей гипноза работают во многих странах мира. Результаты этих работ засекречиваются и скрываются. Да и в России гипнозом всерьез занимаюсь не только я. Через свою школу я несу гипноз в широкие народные массы. Я уже обучил в школе несколько десятков тысяч начинающих гипнотизеров. Кто-то из закончивших выпускников оставит эти знания для себя. Кто-то для семьи.

Возможности гипноза действительно уникальны. Кое-какие результаты работы в этой области все-таки становятся известны. Ведь всякая тайна рано или поздно становится явью. Так и в данном случае.

...в середине 70-х годов Пентагон производил интересные эксперименты. На подводную лодку, курсирующую в Атлантическом океане, был посажен никому из экипажа не знакомый человек. Ни с кем, кроме командира, в контакт он не входил. Задача у него была необычная - распознать образы, которые в определенное время мысленно посылал ему с суши другой человек.

Причем образы эти были самые невероятные по форме, по цвету, по содержанию. И вот что удивительно, практически все они были отгаданы. Но легче всего давались яркие, красочные, эмоциональные образы. И это на расстоянии в тысячи километров друг от друга. Как объяснить все это?

Со своей стороны замечу критически: у нас в России почему наука "по боку"? Только в знаниях и науке может быть есть и остается колоссальная сила. И не только в познании и изучении гипноза, а во всем - в технике и технологии, в изобретениях и творческих разработках новых агрегатов, машин, приборов, технологий, в химии и машиностроении, связи и транспорте, в сельском хозяйстве и медицине.

## **Бог, Солнце, Земля.**

Кто управляет событиями? Например, вспышками на солнце, погодой на земном шаре, землетрясениями, стихийными явлениями и бедствиями на Земле. Из-за незнания или малоизученности этих, и множества других явлений, мы их называем стихийными.

Но это не так!? Кто-то же всем этим управляет? Я называю это Божественным управлением. Мы - копия Бога. Иисус Христос как бы отождествляет человека с Богом. Всевышний создатель солнечной системы, Космоса, Земли и человека. Мы не можем этим пренебрегать, но для поддержания физических возможностей нашего тела мы поедаем и перевариваем пищу, вырабатывая энергию.

А сколько мы получаем энергии из окружающей среды, из Космоса? От деревьев, моря, воды, солнца? Можно говорить о пользе и вреде солнечной радиации. Мы уже научились определять допустимые дозы этой радиации - это и есть познание того, что было недоступно людям десятки лет назад. Это Всевышний озаряет наши мысли: просветление "музой", открытия и изобретения. Мы дети природы и Бога.

Мы потомки поколений тех лет, когда жил и творил на Земле Иисус Христос. Озарение и просветление происходит от Солнца и Луны, от влияния и совпадения в движении других планет Солнечной системы. Наши познания зависят от божественных влияний. Наша энергия, биоэнергия, получаемая постоянно из космоса и от других объектов, в том числе и от человека к человеку, очень значима. Эти виды энергии не менее важны и полезны для каждого живущего, чем наша повседневная пища. Все виды энергии, в том числе и духовная - от Бога, жизненно необходимы нам. За это и надлежит благодарить, прославлять и просить Бога.

"...Похвала наша сия есть свидетельство совести нашей, что мы в простоте и богоугодной искренности, не по плотской мудрости, но по благодати Божьей жили в мире".

(Второе послание к Еоринфянам, 1:12)

Богом каждому человеку служит его представление о Всевышнем. Бог, как Всевышний и создатель нашей солнечной системы - во Вселенной, в Солнце и в человеке.

От Солнца мы получаем все виды энергии. Человек без Солнца не может существовать. Богом же сотворен человек по образу и подобию своему. Он Всевышний, 'для всех живущих на Земле, - Господь Бог - для христиан, католиков, мусульман, йогов, кришнаитов и других ветвей вероисповедания. Солнце же источник всех жизненных сил человека, живущего на Земле, Бог - это и есть Солнце.

Небо же всегда от земли вверх. Мы же, бродя по земле, всегда находимся между небом и землей. Даже в космосе, хотя и в невесомости, наши земные космонавты всегда находятся между небом и землей. Они не отрываются от Земли в силу гравитационного притяжения, связь через спутники и прочее. Эта связь, и притом неразрывная, заложена и в мозгу человека-космонавта. Земля у него внизу, а Космос-небо вверх.

### **Бог мой Славный!**

Ежедневно мы должны благодарить Бога, славить Бога и просить его. Благодарить за то, что он есть, он был, он будет. Есть на небе и в Космосе, правит на Земле и вселяет в наши души свою любовь, добро, благополучие, счастье в жизни и труде. Он наша надежда, опора и вдохновение.

Славить за то, что он создатель Мира, властелин и повелитель, повелитель наших стремлений, достижений и прогресса. Прогресса во всем: в науке, производстве и социальных достижениях. Славить и благодарить за наше рождение, за нашу жизнь и за то, что он дает нам жить в добре, удаче и надежде на лучшее будущее.

Так будем же благодарить Бога, славить его и просить Бога! Просить у него жизни на еще много лет, много в добром здравии, рассудке и помыслах. Просить у Бога, чтобы помог нам прожить в труде и успехах нашего труда, материальных и духовных благах.

Благодарение и слава Богу! Аминь!

## **ГЛАВА 2 СИЛА И ПОЛЯРНОСТЬ БИОПОЛЯ**

Это большая тема, но может быть только чуть-чуть начатая глава в медицине, гипнозе и в биополях.

Да, спору нет, тут нужна наука, ее исследования. Одному мне и гипнологам это не под силу. Кое-что мы конечно можем, но в деталях - это дело научное.

Как известно, биополе, его силу и полярность мы уже научились определять приборами. В статье "Сердце верит в чудеса" (Журнал "Возрождение" № 1, 1993 г.)" изложена беседа с членом-корреспондентом Академии наук России В. И. Смеляковым. Он тогда заявил, что по силе биополя Александр Овсянюк -экстрасенс, врач-психотерапевт, - стоит в ряду сильнейших экстрасенсов страны, а по некоторым параметрам превосходит их... В нем счастливо сочетаются дар целителя, знание и опыт врача-психотерапевта, что и позволяет работать на высоком профессиональном уровне, практически без отрицательных результатов. Сам же Смеляков же занимается проблемами эффективности влияния сенсорики на биосферу человека. Мне он рассказывал о вибрационных приборах, которыми и определяется сила биополя, его вибрация у человека. В данном случае А. Овсянюка. В частности, он обладает биополем более сильным, чем у Кашпировского и Чумака.

По моему мнению, сильным биополем обладает Джуна, Ванга. Может быть можно назвать и еще целый ряд сильных биополяриков, но суть не в этом.

В феврале 1991 года корреспонденту М. Выровдину на вопрос о биополе, я отвечал так, в частности о поразившей меня молнии:

"...раздался страшный треск, вспышка и я потерял сознание.

Очнувшись, я почувствовал в себе какой-то заряд электричества. С той поры у меня возникло "притяжение" к грозе. Я поднимал руки, чувствуя, как в пальцы вонзаются тонкие "иглы". После, когда я водил "заряженными" руками над человеком, он ощущал мое воздействие - по телу растекались "волны", а больные места начинало покалывать..."

Распознать болезнь не так уж и трудно, сложнее избавить человека от недуга... Это второй этап моей "работы" - воздействия на организм биополем, "заряженными" предметами и лекарственными травами. В комплексе это приводит к необходимому эффекту.

Далее речь шла уже о прямой полярности человека. О зарядении полярностью частей тела человека. К этому можно отнести, спину и живот, руки и ноги, голову. Не столь важно, как они заряжены - положительно или отрицательно, - важно другое. Я как бы приоткрыл для себя полярность, силу биополя, но это меня не устраивает.

Отвечая на вопрос корреспондента: "Какой смысл несет в себе "зарядка?", я сказал, что спустя многие годы после удара молнией, перевернув массу литературы, я обнаружил "полярность" человека. К примеру, спина несет отрицательный заряд, грудь положительный. То же самое касается рук, ног. Человек многополярен, и это отражается в его мозге. Так вот, если мы сумеем изменить полярность мозга, управляющего жизнедеятельностью человека, то, учитывая, что Земля находится под знаком "минус", а небо наоборот в "плюсе", мы сможем преодолеть влияние гравитации (два одноименных заряда отталкиваются друг от друга). Это самая важная проблема, над которой я сегодня работаю.

"И как далеко ты зашел в своих экспериментах по преодолению

гравитации?"

Первое, что я сделал - прошелся ...по воде. Три шага дались невероятным напряжением воли, но это только начало. Когда-то я заметил, что у эпилептиков во время приступа теряется до 30% веса, кончается приступ - и масса восстанавливается. А почему бы не довести потерю массы до ста процентов, например изменением полярности? Тогда мы сможем не только пройти по воде, но и подняться в воздух! В книге Фредерика В. Феррара - доктора богословия, члена Королевского общества Великобритании - "Жизнь Иисуса Христа, имеется описание хождения Иисуса по воде озераХВеруя в Билу Господа Бога и Иисуса Христа, Петр - его апостол, вышел из лодки и пошел по озеру навстречу Иисусу, и не доходя до него стал тонуть. Иисус подхватил его и сказал примерно так: "Что же ты потерял веру?" Наверное никто дословно не знает, как сказал Христос. Знал Христос и, по всей вероятности, только Петр. Да и то, если успел запомнить, после того, как подхватил и спас его Сын Божий. Кто-то может сказать, что это легенда. А другие поверят. Третьи могут сказать что угодно. Кто же прав? Только истина права! Она и доказательств не требует.

Нет необходимости больше отвлекаться еще и потому, что мы ведем разговор о "полярности". Это более жизненноважный вопрос для нашего здоровья и медицины. Мы даже может быть сегодня и не представляем, как это важно. Кто точно, или хотя бы приблизительно, может ответить: "Какое значение имеет наша человеческая полярность? Как ее уравновесить? От чего она зависит? Как влияет на наше настроение? Вопросы, вопросы. Может быть на них что-то могу ответить и я. Но для 'этого нужна серьезная исследовательская и экспериментальная работа.

Как ее начать? Как поставить на научно-исследовательские рельсы эти вопросы? Что значит полярность?

Положительная или отрицательная спины и живота? рук и ног? Головы и нашего человеческого мозга? наших внутренних органов: сердца, легких, печени и так-далее? наших органов зрения, слуха, вкусовых, осязания и других?

Нам еще не ведомы ответы на поставленные вопросы.

Раньше мы говорили: "Время лечит" и еще "Время - вперед". Время идет, мы стареем, болезни наши расцветают пышным цветом. Во всей этой жизненной абракадабре мы пытаемся постичь секреты вечной молодости и здоровья.

Эксперименты идут пока над растениями. Как известно, растения способны реагировать на человеческое внимание. При отрицательном влиянии - вянут, при положительном - быстро растут и цветут.

Под гипнозом можно заложить в человека программу на изменение отношения к окружающему миру, а она заставляет организм вести себя по-новому. Будь-то цветок в горшке или человек.

Но есть силы, над которыми не властно сознание - время, например...

При сильном гипнотическом внушении человек как бы овладевает временем: его сознание путешествует в детство. Вспоминаются самые радостные, приятные моменты жизни. Болезни забываются, несчастья проходят, омолаживается кровь, нормализуются биоритмы.

Гипноз проходит, но постгипнотическое состояние остается. Если, допустим, муж разлюбил жену, то можно, благодаря путешествию во времени, заставить его снова влюбиться. Это не будет насилием над

личностью, просто он сможет увидеть жену такой, какой она была в момент влюбленности.

Если мы благополучно завершим эксперименты, то сможем помогать людям сохранять красоту, здоровье и молодость.

Обычно наше внимание и сознание не сконцентрированы. Мы смотрим по сторонам, не замечая суть вещей. А стоит научиться

концентрировать сознание - и мы легко решим свои проблемы. При болезнях надо замедлять время, чтобы не давать им развиваться.

Давайте мы немного потеоретизируем о полярности. И не просто о какой-то отвлеченной полярности, допустим Северного и Южного поля Земли, полярности магнитов, а, именно, полярности человека.

В моем представлении мы положительно заряжены, когда у нас хорошее, прекрасное настроение, высокая сила духа, боевая заряженность на добрые дела, если хотите, даже на подвиги. Наша решительность всесильна. Разве у нас, у каждого из нас этого не бывает? Да ничего подобного - бывает. И нам бы хотелось пребывать в таком состоянии подольше, но не получается. Хорошее настроение, говоря нашим полярным языком, сменяется отрицательной заряженностью. Мы, в данном случае с уверенностью говорю о себе, имея плохое настроение, как бы подавлены отрицательной полярностью. Заряжены от сатаны или плохого человека, нам ни с кем не хочется поделиться своими мыслями и чувствами и разговаривать, подчас, не хочется. Да что там говорить, плохое настроение - отрицательный заряд, и этим все сказано.

А как сменить плохое настроение на хорошее? Допустим, завтра оно сменится на хорошее. А мне оно -мое хорошее настроение нужно сейчас. Хорошо, допустим не сейчас, а через час?! Это-то мы уже сегодня можем делать?

Да можем, но не все. Хорошее настроение, деловитость, боевитость и положительную заряженность, через короткое время вам помогут приобрести Джуна и другие. Но их мало, хороших, положительных настройщиков, а нас - миллионы. Опять вопрос - как быть? И путь тут один, но сложный. Надо подключать ученых медиков и физиков на разработку приборов. То есть совместно с нашими способнейшими и уникальными практиками: Джуной, Чумаком, Овся-нюком, Довженко и другими, разрабатывать теорию и приборы.

Кстати Джуна это, скажем так, удалось. То есть удалось в том плане, что она организовала медиков и физиков, врачей, докторов, профессоров и академиков, для разработки ряда методик, и дело вплотную подходит к приборам, к таким- приборам, которые смогли бы заменить руки Джуны.

Руки Джуны и она сама вместе с ними, это дорогой аппарат, прибор. А как ее заменить? Как вместо рук Джуны сделать руки робота-прибора. Мы же можем сделать искусственную руку и робот. Но нам такой робот с руками должен заменить руки Джуны и, если хотите, ее мозговой и чувствительный аппарат. Нам надо дозировать положительную и отрицательную полярность. Представим себе на минутку, что с Джуной все ясно. Ею, с помощью профессоров медиков и физиков, уже разработаны такие приборы, может быть еще не совершенные.

Прибор Джуны уже сейчас необходим людям. Он необходим для нашей положительной подзарядки. Да и не только для этого, Джуна своими руками творит чудеса - она излечила десятки, сотни больных,

страдающих неизлечимыми (с точки зрения "традиционной медицины") болезнями. Она медик, академик с генеральским званием, она практик и теоретик, целитель. Но ей нужна помощь науки - "один в поле не воин". А она воюет, она призывает ученых сотрудничать с ней. И, к великому удовлетворению, нашлись люди, которые готовы ей неустанно помогать, разрабатывать методы лечения, теорию "феномена Джуны", приборы и прочую аппаратуру. Честь им и слава вместе с Джуной. Советую вам прочесть две книги Джуны Давита-швилли: "Слушаю свои руки" и "Бесконтактный массаж". Ее книги можно читать, как научно-практическую, так и художественно-повествовательную литературу. Она глубоко творческий человек.

С гипнозом, внушением дело обстоит сложнее. Прибор "ЛЭНАР" я уже в какой то мере использую, но это может быть самое начало. А как измерить силу гипноза того же Ю. Лонго, или моего учителя В. Авдеева? Ведь они большие мастера в сйоем деле. Думаю, что, даже и измерении силы гипноза приборами, науке до 2000 года - не подойти близко. Дай то Бог мне в этом ошибиться.

## **ГЛАВА 3**

### **ГИПНОЗ, САМОГИПНОЗ, ВНУШЕНИЕ**

Наиболее сложный вид гипноза - самогипноз. Внушение - самовнушение.

Гипнотизируя других, не всякий гипнотизер задумывается: "а как у меня получается самогипноз?". Самогипноз, самовнушение это пожалуй, один из сложных видов работы над собой.

Медитация, это одно из сложных преобразований человека, его состояния. Выходить из состояния медитации, также как и погружаться в нее не просто. Это целая наука.

Но способен ли каждый использовать самогипноз и самовнушение в своей жизни? Я отвечаю с уверенностью, что способен каждый. Другой вопрос: Как этим овладеть? Этот вопрос посложнее первого, этому надо учиться. Когда освоите самогипноз и самовнушение, тогда и сможете все "богатство знаний" использовать в повседневной жизни, и применять его ежедневно.

### **ТРИ МЕТОДА САМОГИПНОЗА**

Вы пришли с работы, приехали из командировки, вернулись с дачи или от знакомых. Допустим вы устали, раздражены, что-то "стряслось", не получилось, наконец, поссорились, на вас накричали - да, мало ли что. Вы поужинали, телевизор вас не привлекает, вам хочется лечь, забыться и уснуть. Легли в постель, а сон "не приходит", тревожные и беспокойные мысли не выходят из головы. 'Как все забыть, уснуть и ни о чем не думать? Попробуем ответить.

#### **Первый метод**

Внушайте себе: "Я спокоен. Меня это уже больше не беспокоит. Хочу спать. Я уже засыпаю". Перед рассуждениями или после них, если вы в постели, - потянитесь, лежа на спине. Спину приподнимите - оставаясь, как бы на ступнях ног и плечах. Затем приподнимите ноги от постели



на 15-20 сантиметров, потом поднимите на такую же высоту плечи и голову с руками. Вы перебили свои тягостные мысли. Вы уже стараетесь не думать о том, что надо забыть. Вы устали от них. Хотите их прогнать и уже начали изгонять эту, надоевшую вам головную боль и тревожные мысли.

Теперь, занимаясь самогипнозом, внушайте себе произвольно: "Я расслабился. Спокоен. Мне надо уснуть. Я ни о чем не думаю. Хочу спать и усну. Мне надо уснуть и завтра утром быть бодрым и спокойным, как будто ничего не случилось. Ну а если случилось, так ничего страшного". Успокаиваете себя мысленно и говорите медленно про себя: "Я засыпаю. Уже сплю наполовину. Больше чем наполовину. Я расслаблен. Мне ничто не мешает спать. Уснул уже больше чем наполовину. Чуть-чуть осталось и буду спать крепким сном". И засыпайте. Засыпайте... Не сомневайтесь, вы уснете.

Вы не заметите как уснете. Просто постарайтесь ни о чем не думать. Обязательно уснете. Мой текст можете взять за основу. Для себя же можете придумать и свой текст рассуждений и убеждений для внушения сна. Ни на мгновение не теряйте надежду на то, что вы вот-вот уснете" крепким сном, а потом встанете бодрым и веселым, позабыв все неприятности накануне "самогипноза и самовнушения".

Но может быть и так, что "первый метод" вам не помог уснуть. Но все, что вы себе внушали не прошло без следа. Вы уже немного успокоились, не так встревожены. Не расстраивайтесь, не беспокойтесь попробуйте повторить.

Вместе с тем, сильно себя не насилуйте. У вас в запасе есть еще и второй метод. Но старайтесь и от первого метода в дальнейшем не отказываться, хотя он вам не помог в данном случае. Он может пригодиться в дальнейшем. Он простой, несложный. Для убедительности признаюсь, что у меня он как-то тоже не получился и я стал искать и придумывать "Второй..." хотя мне спать не хотелось и можно было уже вставать. Но Убедил себя уснуть при втором.

## **Второй метод самогипноза**

Уж второй-то метод вас наверняка усыпит, как и меня в то утро, когда его придумал сам. Да, вам надо уснуть, а вы все еще никак не можете заставить себя это сделать. Беспокоят нехорошие мысли, вы в глубоком расстройстве и вам не помог "первый метод".

Второй более сильный, его применяют гипнотизеры на эстрадных сеансах. Воспользуемся и мы им. Он заключается в счете, допустим, до 15 или до 25. Хотя раз, но каждому из нас удалось побывать на сеансе гипноза или помечтать побывать на таком сеансе. Это могло быть или будет в зале и на сцене клуба, Дворца культуры, или театра. Гипнотизер проводит отбор участников, как обычно, в начале сеанса. Он отбирает наиболее гипнабельных для работы с ними на сцене. И таких добровольцев или просто загипнотизированных всегда найдется 10-15% от количества присутствующих зрителей. Допустим он отобрал пять, семь, десять или двенадцать наиболее гипнабельных, то есть на данный момент поддавшихся его гипнозу.

Итак, гипнотизер начинает воздействовать на зрителей в зале, предлагает всем зрителям, как обычно бывает: "сцепите руки в зажим пальцами. Вытяните руки вперед, ладони кверху. Держите без особого

напряжения, а можно и с некоторым напряжением - кому как удобно или как хочется". Замечу, что чем сильнее вы напрягаетесь "в зажиме", тем дольше действует гипноз. Гипнотизер убежден, что из наиболее гипнабельных зрителей, он всегда выведет на сцену десяток другой человек с сомкнутыми руками. Остальным же - двумстам-тремстам зрителей отменяет свою команду гипноза и предлагает опустить руки. Тех же, у кого руки не разомкнулись, то есть загипнотизированных, он приглашает на сцену.

С ними-то он и проделывает свои, скажем так, трюки. Ну и пусть проделывает. Оставим всех их: зрителей, гипнабельных и гипнотезеров - на сцене, на своих местах. У них свой спектакль. Нам же надо разобраться со своими беспокойствами и тревогами, нам надлежит уснуть. Непременно уснуть и наутро встать бодрыми и жизнерадостными, несмотря на все невзгоды и неприятности с недоразумениями.

Представьте себе, что вы лежите в постели под одеялом или простыней и никак не можете уснуть. Вас беспокоят недоразумения, неприятности или просто размышления. Бывает и такое. Мы уже прошли "первый этап-метод". Мы чуть-чуть не уснули. Вы почти начали засыпать, но на минуточку ослабили свое внимание и неприятное-беспокойное опять перепуталось в мыслях. Вам надо спать. Можно и снотворное принять. А зачем? Вы же не хотите "пичкать" себя какими-то таблетками. К тому же у вас их и под рукой нет. Они вам и не нужны. Не расстраивайтесь, вам поможет "второй метод самогипноза". Вернее, его применение в данной ситуации.

Вам надо побыстрее уснуть. Вы себе внушаете, что со счетом до 20-ти, уснете крепким сном. Можете проделать как и в "первом методе", то есть снять напряжение прогибанием спины... сделать все, так как там записано и проделать тоже с ногами и головой... Расслабиться еще раз. Короче, проделать все то, что мы делали в первый раз и чуть-чуть не уснули. Ну что же, закрепим наш сон "вторым случаем"... Начнем счет, а при этом "выбросили" все беспокойные мысли из головы. Не допускаем неприятных мыслей и считаем: "один, два, три... и зачем я так расстроился или расстроилась. Почему я уснуть не могу? Сейчас начну засыпать и ни какие "дурные и неприятные мысли" мне не нужны. Ничего же такого не случилось, чтобы так расстраиваться. Четыре, пять... все, я спокоен, глаза закрыть, за-сы-па-ю... Пусть меня ни что не тревожит. Все равно усну.

Да я же почти уже уснул, но почему-то опять допустил войти в меня беспокойство. Устал уже... (или устала уже) от своих неприятностей и недоразумений. Хочу спать и засыпаю..."

"Шесть, семь, восемь... Все, все я уже уснула. Меня Уже ничто не беспокоит. И почему я так расстроилась. Бывает же и хуже у других... Слава Богу, что все так обошлось. Восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать... мне бы побыстрее досчитать до конца... Спать хочу. Уже почти уснул... Дос-чи-та-ю..."

Но вы уже повторили "восемь" дважды. Ничего страшного. Вы же не на уроке математики. Все делается во имя спокойного и крепкого сна. Сон - это лечение и восстановление нашего организма. Это разгрузка нашего мозга, а вернее - переключение работы одной части мозга на другую. Это происходит незаметно. Мы этого не ощущаем также как не запоминаем все сны, после того как проснулись утром.

Самогипноз и гипноз это такое же погружение в сон, но уже как бы "насилованным методом". Хотелось напомнить и еще об одном, стоит ли засыпать насильно? Трудно сказать. До сих пор, сон человека сохраняет много тайн. Спору нет - у каждого своя норма сна. Знать норму и употреблять не более и не менее нормы, это присуще только знаменитостям и высокодисциплинированным, творчески трудолюбивым индивидуумам.

Пожалуй это можно сравнивать с нормой выпивания спиртного, курения или потребления наркотиков. Причем, по утверждению знатоков в этом вопросе, эта норма для мужчин и женщин, тоже разная. Женщина спит больше времени, мужчина меньше. На сей счет есть анекдот, от времен не столь далеких.

Один директор завода требовал от начальника отдела кадров, срочно найти хорошего токаря. Кадровик же объяснял сложностью поисков: "Есть токари, они приходили, но они алкоголики, пьют помногу".

Директор спрашивает: "Сколько?" Ответ: "Вчера приходил хороший токарь, но он может выпить ведро водки..." Директор приказывает принять. Кадровик говорит ему: "Но, он же все пропьет". Директор отвечает: "Принять! Он знает свою норму..."

Каждый из нас должен знать свою норму в выпивании, курении и поедании. Вот тогда мы все будем здоровыми, крепкими и трезвыми, при любых обстоятельствах...

### **Спи и вовремя просыпайся.**

Наполеону, например, принадлежит фраза: "Мужчине требуется четыре часа сна, женщине - пять, а больше только лентяю и глупцу". Сам он и Уинстон Черчилль, спали по четыре часа в сутки. Потребность же, допустим нормального человека в сне больше. Но многие знаменитости долго не задерживаются в постели, в объятиях Морфея. Очень мало спали король Пруссии Фридрих II и наш царь Петр Первый. Не за эти ли действия они прозваны "Великими"? В народе говорят: "Кто рано встает, тому Бог дает". Например, Фридрих II не спал в ночь перед сражением, а вместо этого писал стихи и давал читать их своему политическому помощнику - Вольтеру. Вот философа, как он говорил, эти стихи вводили в сон, хотя Вольтер никогда не страдал бессонницей. Наоборот, он считал, что ему в сновидениях приходят великие идеи. Есть и другие сведения о сне знаменитостей. Гениальный Леонардо Да Винчи нашел метод свести сон до минимума. Через каждые четыре часа он ложился в кровать, закрывал глаза на 15 минут и потом опять возвращался к своим бесчисленным занятиям... Были и такие феномены, которые всю свою жизнь не спали.

Многие специалисты считают, что за сутки по методу Л. Да Винчи можно спать по три часа. И этого будет достаточно для каждого нормального человека. Так, через каждые четыре или шесть часов спать с закрытыми глазами по 30, 45 или более минут. Мы получим возможность 20 часов заниматься трудом и полезно развлекательным делом, и лишь четыре часа тратить на сон с перерывами по такой, например, формуле: 4 часа трудиться и 30 минут спать, и далее соответственно: 4 и 30, 4 и 30, 4 и 30 - равно будет 18 часам и последние: 4 часа и плюс еще два часа сон. Допустимы и другие варианты: делить сон и труд не на пять, а на три перерыва: 6-1, 6-1, 8-2.

Получается тоже самое: 20 часов трудимся - бодрствуем и 4 часа из 24 - спим. Впрочем, каждый волен сам себе составить формулу...

Гениальный же итальянец свой метод считал простым и применял медитацию, отключение сознания. Мы предлагаем то же самое, через медитацию отключать сознание для самогипноза - внушения при бессоннице. Ум наш - это постоянное действие: движение мыслей, воспоминаний, желаний, амбиций, страха, обид и выход из затруднений. Во время сна все это мешает нам отдыхать. Начав освобождаться от возбуждений, неприятностей мы и постигаем основы медитации. А данная медитация - источник огромной работоспособности и активного сильного сна.

Сон под гипнозом и самогипноз полезен человеку так же, как и наш обычный сон. Многие гипнотизеры, утверждают, что сон под гипнозом - более полезен, чем обычный, здоровый и крепкий сон.

Вы продолжаете считать: "Тринадцать, четырнадцать.. " и невольно задаете себе вопрос. "Да почему же я никак не усну? Все. Я уже сплю и никто меня не разбудит... до са-мо-го ут-ра..."

Ничего не случится, если вы не досчитаете до 15-ти или 20-ти. И вы, если утомились, устали, беспокойны, растревожены - обязательно уснете, не досчитав до установленного вами числа. Это непременно случится... Не стремитесь быстро считать. Вам нужен не счет, а хороший сон. Во сне Вы "укроетесь" от нахлынувших беспокойств и неприятностей.

Вот, пожалуй, и все по "Второму методу". Мы уже уснули и спим крепким, хорошим сном, забыли на время о неприятностях, "ушли" от них. Отдохнем, поспим, а утром разберемся. Недаром же говорят: "Утро- вечера мудренее". Вы избавились от беспокойств. Отдохнули. Хорошо выспались. Новый день начинается, а с ним и забот прибавляется. Такова жизнь человека.

Ну, а если вы не уснули и после "Второго метода"? Нет, не всегда и не все, а наиболее расстроенные, с сильными или сильнейшими потрясениями. Ну что ж, не сомневайтесь в силе самогипноза и самовнушения. У нас же еще остался и "Третий метод защиты".

### **Третий метод защиты**

Да, защищаться - так защищаться от неприятностей. Используем "Третий метод" и пусть, наконец, он нам поможет, Бог даст! К тому же попробуем сделать его повеселее. Ведь мы уже устали от двух первых. Что поделаться!? Успокаиваться, так успокаиваться. Засыпать от самогипноза так, чтобы спать крепко, желательно без сновидений или видеть приятные сны.

Третий метод защиты, пожалуй самый простой. Не станем больше сами себя утруждать. Мы достаточно переволновались и даже намучились так, что и уснуть никак не можем. А спать надо. Ведь скоро наступит рассвет. Нам же необходимо выспаться. Но теперь уже и не выспишься. Две попытки мы уже совершили и завершили. Результаты есть, но для нашего "тяжелого" случая недостаточны, нам же не удалось уснуть без таблеток, без снотворного... А нам и не нужно снотворное. Мы сами для себя сотворим "третий метод...", то есть как бы свое снотворное. Уж оно-то нам поможет уснуть в любых ситуациях. Никакой нам "стресс" не страшен. Мы все равно уснем и будем спать крепко и хорошо. Об этом

нисколько не беспокойтесь.

Вот он третий метод: просто считайте до трех. Как говорил Евгений Петросян: "...до трех часов ночи", это шутка, но в каждой шутке есть и доля правды. Бывают такие неприятности, что и до четырех, и даже пяти часов утра не заснешь... Это уже трагедия, но и на нее есть "управа" - это наш самогипноз и самовнушение, наши союзники и помощь в защите от всего - "дурного" и темного.

Наш третий метод, как мы сказали, прост и надежен. Мало нам счета до "трех", будем считать до "четырех"... Но уверяю вас, что даже по шутке до "трех" не досчитаете. Представьте себе: вы легли в двенадцать или даже в час ночи, устали, переволновались и вам еще надо, допустим, просто считать до трех часов ночи... Как известно, час состоит из 60 минут. Столько же, то есть 60, секунд в каждой минуте. Следовательно за час, вы сможете досчитать до трех, трех с половиной тысяч...

Считать следует не сбиваясь, по порядку простого счета. Про неприятные мысли вы должны забыть. У вас задача... Считайте себе "вволю", не торопитесь, будьте спокойны... успокойте себя. Как и в первом методе - можете снять с себя напряжение... Расслабиться. Желательно это проделывать при каждом переходе: от первого ко второму, а также от второго к третьему методу.

Перед тем, как приступить к первому методу, второму и даже третьему, встаньте или привстаньте и "разомнитесь". Если Вы в кресле, то походите и успокойте себя, ни о чем плохом не думайте. Вы знаете, что у вас большая неприятность. Вам необходимо отдохнуть. Заснуть. Поспать.

Закройте глаза, сидя в кресле без напряжения. Расслабьтесь насколько это возможно. Уверяю вас, у вас все получится. Получится обязательно. Я вам внушаю это. Займитесь самогипнозом, самовнушением и вы отдохнете. Выспитесь и освежитесь.

## **САМОГИПНОЗ И ВНУШЕНИЕ**

Мы рассмотрели тяжелые случаи жизни. Но в нашей жизни кое-что встречается повседневно: необходимость отстаивать свои убеждения, оставлять сомнения и убеждать себя, настраивая на лучшее. И тут, так же, как и при засыпании, успокоение волнений, сон, самогипноз и самовнушение помогут вам.

Нам необходимо в данный момент найти силы заставить себя действовать так, как подсказывает обстановка. Может быть кто-то и скажет, что эта какое-то насилие над собой. Могу согласиться только отчасти. Так или иначе, мы всегда сами себе приказываем: "не делай то, а делай это". Или: "Не буду пить. Не буду курить". И, к счастью многих, это решение и другие - вполне выполнимы.

Бросите, очистятся ваши легкие и Вы будете дышать полной грудью. Вот вам и цена, если хотите, насильственного самовнушения или самогипноза. Ну и пусть себе каждый курящий или чрезмерно пьющий алкоголь, или страдающий наркоманией бросил пить и курить, или перестал употреблять наркотики. Какое счастье! Каждый из бросивших

и страдавших перечисленными "недугами" сразу же через день другой почувствует себя, как бы вновь родившимся, обновленным человеком. Один из целителей - психолог А. Болотников, отвечает на вопрос: "Как можно избавиться от бессонницы?" ("Труд. № 6, от 6.01.95, стр. 6).

"Прежде всего надо четко понять: сон - это бессознательное состояние, поэтому никакие сознательные усилия ускорить его наступление не могут. Не пытайтесь заставить себя уснуть. Постарайтесь расслабиться в постели и отдохнуть. Если вам таким образом не удастся оставить все попытки уснуть, то сон наступит сам. "...Любые таблетки - это "протезы". Здоровому человеку нет необходимости обращаться к "протезам".

А как вам понравится, если больную ногу или руку заменят на протез. Нет и нет. Не отрезайте ногу. Лечите ее. Лечите и вылечивайте, она вам еще послужит. И только исключительная ситуация заставляет идти на ампутацию.

Так зачем же таблетки или протезы, если можно обойтись и без них. В этом я на 100 процентов согласен с психологом. А вот с мнением:

"оставить все попытки уснуть... сон наступит сам", извините, мне трудно согласиться. Глубоко убежден, что пробудить в себе сон, или просто уснуть, вполне возможно используя самогипноз, самовнушение, то есть одним из методов, ранее описанных в данном разделе.

Самогипноз и внушение - это великий дар человеку от природы. -Как просто, внушай себе добро, честность, благодушие и все то доброе, что накопило человечество - внушай себе и другим. Трудись и живи для людей и себя. Благодарю Бога и прославляй Его за все мирское, доброе, прекрасное.

АН, нет - не всегда и не у всех так получается. Есть еще много зла. Его не искоренишь в одночасье. Наше несносное время, особенно девяностые годов в России, очень тяжелое. Но не сомневайтесь и внушайте себе добрыми словами - добрые дела. С нами постоянно борется зло: насилие, несчастье, горе, грабеж и нищета, мы же должны противостоять, крепчать и выстоять.

Уверен, мы справимся с бессонницей, бросим курить и пить сверх меры. Справимся и с прочими бедами и недоразумениями. В этом нам поможет превосходство нашего духа над силами зла.

## **ГЛАВА 4**

### **ПОЗНАНИЕ МЫСЛИ И СОВЕТЫ ГИПНОТИЗЕРА**

Зная чудеса гипноза, можно омолодить сознание человека в присутствии многочисленных зрителей.

Взмах руки гипнотизера на эстраде, и... слезы высохли, разгладились морщинки. Детская улыбка осветила лицо, и она вдруг заговорила... голосом десятилетней девочки. Она безмятежно пребывала в собственном детстве. Нежно касаюсь ее лица, продолжается сеанс омоложения.

Мне удастся "забросить" человека на десятки лет назад. Меняется внешность и поведение. Старческие морщинки разглаживаются. Так

что же - средство Макропулоса все же существует?

Колдуны и маги издревле умели "останавливать время". Как правило, они были долгожителями. Мак-ропулос - придворный лекарь одного из императоров, проверил свое средство молодости на собственной дочери. Я предлагаю массовый метод омолаживания под гипнозом. И никакого чуда здесь нет. Под гипнозом мобилизуются скрытые резервы организма человека. Появляются "запредельные" творческие возможности. При экспериментах могут открываться и другие способности: певца, художника, скульптора и другие.

Старение - естественный процесс организма человека, и почему бы с помощью гипноза не попробовать его замедлить? Особенно это относится к женщинам. Они болезненно относятся к увяданию, вместе с молодостью уходят красота и сексуальная привлекательность. И тут уже прекрасный пол идет на все, чтобы отдалить старость. Кстати, женщины более эмоциональны и гипнабельны.

В чем же секрет омолаживания? При погружении в сон я внушаю женщине, что она вновь молода, что ей всего двадцать или тридцать лет. Нам же иногда снятся сны нашей молодости. Иногда я предлагаю путешествовать в детство. Во сне всплывают видения,, связанные с детством. Печальные, веселые и смешные моменты. Человек погружается в молодое психологическое состояние. Наступает расслабление. Вместе со слезами или смехом происходит "разрядка". Идет процесс положительных сдвигов во всем организме: сердце бьется в более молодом ритме, улучшается состав крови. Это отражается и на внешнем виде. Жаль конечно, что это отражение и, главное, изменения в организме происходят только на время гипноза. А как продлить его хотя бы на годик?

Было бы смешно пытаться остановить время, но замедлить течение времени с помощью сеанса гипноза можно. Если гипноз проводить систематически, то в течении года - двух Вы будете выглядеть на пятьдесят лет моложе.

Кто сказал, что гипнотическое воздействие на людей - прерогатива медиков? Попробуйте пожаловаться врачу, например, на несчастную любовь! Вряд ли он станет вами заниматься. А между прочим, это же большие страдания. Каждый из нас хоть раз в жизни, но становится гипнотизером. Влюбленность и любовное чувство - это же и есть гипноз. Мы можем генерировать любовь в себе. Можем передавать чувства партнеру по нервным каналам. Сексуальная энергия - единственный вид энергии, который мы можем ощущать.

Если одному что-то в другом не нравится, то ничего не получится, значит они не пара. Для совпадения чувств партнеры должны гармонизировать. Издавна считалось, что у гармоничных влюбленных непременно должна быть однотипность, например, рисунка кожи, структуры волос. В любовной магии есть четкие указания на гармонию двоих. Например, если мочка уха тонкая, скошенная - не гармоничный человек. Мочка большая, плотная - гармоничный.

Человеческое ухо, как бы слепок с человеческого эмбриона. Мочка - головка зародыша. Чем она мощнее, тем уравновешеннее, гармоничнее человек.

Удачное совпадение партнеров можно предположить и по форме зубов. Кривые зубы - значит мозг неадекватно реагирует на Окружающую среду. Если и у вас с партнером сходные данные - вы пара. Как правило

любовь бывает удачной у гармоничных партнеров. Молодость и любовь, это естественно. Но как превратить любовь в счастливую? Для этого надо самому сильно любить. От влюбленного исходит незрима волна. Мозг любящего как бы генерирует импульсы. Они обязательно достигнут предмета страсти... Даже через расстояние. Любовь может быть до самопожертвования. Увы, чаще нами в любви движет собственный эгоизм и честолюбие, а не искреннее чувство к объекту обожания.

Познания и сила мысли базируются на огромном практическом опыте, изучении десятков томов по гипнозу, колдовству, экстрасенсорике. Я могу запросто определить пол будущего ребенка, вернуть, при необходимости, любимого. Вернуть его под гипнозом, показать юной девушке ее будущего мужа и детей. Можно сотворить явление и предложить человеку побывать на собственной свадьбе. Главное же, как показало время, что образы женихов и невест, которые видят в зеркале - в жизни совпадают.

Могу ли я "брошенным" помочь вернуть возлюбленных? Попробовал однажды. Заговорил воду, чтобы жена давала мужу, который на старости лет влюбился в секретаршу, по четверти стакана в день. Она перестаралась, однажды, и сразу дала ему стакан. А к вечеру у него температура поднялась.

Однажды я закодировал от употребления алкоголя одного директора завода, который обещал для нашей школы гипноза представить клуб завода по льготной аренде. Он думал, что это несерьезно. На вторую неделю после закодирования, взял да и выпил сто грамм водки, после чего его задушила тошнота и одышка. Пришел ко мне и рассказал все как получилось и взмолился - "Раскодируй меня, я то думал, что это несерьезно. Ошибся, оказывается". Пришлось раскодировать, а клуб он все-таки разрешил сдать, почти бесплатно, для одного выпуска слушателей школы гипноза.

Существует телепатическое воздействие с помощью направленных образов. Нужна лишь фотография любимого. Долго всматривайтесь, стараясь запомнить как можно лучше. Мозг должен хорошенько воспринять образ. Если это произойдет, воображение оживит и вспомнит его во сне. И тогда приснится сон, что любимый звонит вам или любимая собирается прийти. Если приснится - есть шанс, что телепатия подействует.

### **И еще совет.**

Обычно узнав какую-то новость, вы спешите поделиться ею. Преодолейте себя и помолчите. Нерастроченная психическая энергия останется в вас. Появится блеск и какая-то тайна в глазах, вы станете магнетической женщиной.

Если вы курите, удержитесь от сигареты раз-другой. Энергия желания, которую вы подавите в себе, прибавит вам моральных сил. Расставшись же с вредными привычками, навсегда обретете дополнительные возможности к духовному обогащению. В облике появится сила, которая привлекает людей.

Поменьше жалуйтесь тому, кого любите. Не концентрируйтесь на собственном "Я". От таких женщин уходят.

Еще один совет. Посмотрите критически на себя в зеркало. На вашем



лице погасла улыбка, опустились уголки губ? Или прическа ортавляет желать лучшего? Встряхнитесь, отоспитесь. При встрече с любимым не берите от него энергию. А лучше заряжайтесь от природы, космоса, воды, деревьев, музыки. Будьте добрыми и ласковыми. Ласка это тоже вид энергии. Будьте участливыми, сострадательными. Не бойтесь того, что вы отдаете энергию. Она быстро восстанавливается. Колдуны, зйахари, целители тому пример: они как правило живут долго и обладают хорошим здоровьем.

О любви мужской и женской Гипнотизер, колдун может в какой-то степени влиять на любовные отношения. Ведь сексуальной энергией можно управлять, передавать во внешнюю среду, заряжать какие-то предметы.

Надо самому сильно любить. Тогда любовь передается незримо, ее несет волна, которая исходит от влюбленного человека. Это явление материалистично, мозг любящего генерирует импульсы, они достигают другого человека. Он подпадает под влияние и просто не может не ответить на чувство. Но не каждый способен сильно любить. Многие хотят, чтобы их полюбили, когда сами не испытывают сильного чувства. Тем же, кто сам сильно любит, я говорю: наберитесь терпения, не отчаивайтесь - тогда все будет хорошо.

Женские чувства возникают легче, но и быстрее уходят. Женщины влюбляются чаще, но не очень глубоко, потому что у них мобильная нервная система. Переживаний больше, но когда проходит стресс, слезы, наступает разрядка и они способны полюбить другого человека. Если мужчина полюбил, то надолго, чувство его бесконечно. Но любовь сильная дана немногим мужчинам, потому среди них чаще бывают измены. Лишь для влюбленного мужчины измена невозможна. Он как бы самозагипнотизирован.

Женщина чаще стремится выйти замуж в юном возрасте, когда не установлен еще характер, каркас психологических привычек, собственный стиль жизни. Это правильно, потому что к тридцати годам совместимость человека с другим уже не та. Молодым девушкам нужно как можно раньше выходить замуж, даже без оглядки на учебу и прочие обстоятельства. Женщина мудра от природы. Еще несформировавшегося юношу часто хранит влияние мудрой женщины, юной подруги.

Кроме того, в дальнейшем у женщины появляется жизненный опыт; мужчина это чувствует и относится к нему настороженно. Кстати, женщина никогда в жизни не должна признаваться в своих отношениях с другими мужчинами. Пусть это остается тайной - так будет лучше для обоих, даже если что-то было в прошлом. Мужчина всегда это вспомнит. Женщина тоже не забывает измены, но для нее они не такой сильный отрицательный раздражитель.

От двадцати двух до тридцати лет, как правило, в отношениях преобладают просто дружба, встречи. В 35 лет женщина уже устала, она находит мужчину 38-40 лет или своего возраста, который тоже вовремя не женился. Это снова пора удачных браков.

Но тут наступает другая волна: те, кто рано женились, вырастили детей, да "черт попутал". Я допускаю это. Вырастили детей, и возникло горькое недовольство друг другом. Наверное, не стоит остальные годы жизни - 30, 40 или более - мучиться. Замечу, что мужчины любят улыбчивых, веселых женщин в возрасте, которые уже не так нервны, не

так нетерпеливы, как молодые. Это кстати, статистика и анализ жизненного опыта.

### **Можно приворожить человека, которого ты любишь**

В народе привыкли верить, и считается, что можно приворожить, заговорить, сделать так, чтобы кто-то полюбил. Обычно с такими просьбами ко мне обращаются женщины. В подобных случаях всегда должна быть большая осмотрительность... Однажды женщина попросила меня заговорить воду, чтобы муж ее снова полюбил, а она оставила своего любовника. В моральном плане я вполне мог положиться на просящую женщину: она стремилась к нормальным отношениям.

Попробовал я, и сделал такую воду, женщине сказал давать только мужу по одной третьей части стакана. Через два дня она приходит ко мне и говорит: "Знаете я не могу видеть своего приятеля, а муж стал относиться ко мне значительно лучше. А на третий день у мужа поднялась температура!"

Я спросил, может быть неправильно давали воду? Отвечает: "Знаете, сегодня я ему дала целый стакан..."

Теперь же постараюсь объяснить, как это делается. Беру фотографию мужа, видоизменяю образ, как бы обогащаю чувствами этой женщины. Потом передаю этот образ воде. Вода же обладает памятью. Поэтому когда женщина дает ее мужу, образ вложенный в воду начинает действовать. В народе это практиковалось столетиями. Но я не сторонник широкого применения такой магии. Всегда существует опасность, что я нарушаю какие-то законы и в конце концов люди могут пострадать.

Давайте возьмем еще один метод. Например, очень интересный прием работы с зеркалом. Так, в "Слове о полку Игореве" говорится, что русские воины смотрели подолгу в свои медные отполированные щиты, и видели, чем занимаются их жены. Не у всех, но у наиболее одаренных это получалось.

В деревнях бабки колдуньи показывают суженного в зеркале, а также врага или того, кто послал порчу. Я на сцене провожу очень интересный эксперимент! Приглашаю девушку из числа зрителей, с помощью гипноза привожу в измененное состояние ее сознание, когда заторможена кора головного мозга. Механику я передать не могу, но когда я скажу: откройте глаза, - человек не будет видеть в зеркале собственное отражение. Он увидит другого человека, которого, бывает, не знает ни он, ни я. Если девушка хочет увидеть своего будущего избранника, я сначала делаю так, чтобы не появился идеал, созданный в ее сознании, затем внушаю: то, что вы сейчас увидите, будет для вас неожиданностью. Раз, два, три. Открывайте глаза. И она видит в зеркале своего нареченного. Я могу сделать так, чтобы девушка побывала на собственной свадьбе в фате, рядом с женихом, гостями, друзьями. Она видит своих будущих детей.

Но допустим, что девушке не суждено выйти замуж, - что тогда будет? Я не знаю - то ли опыт неудачный, то ли звезды не благоприятствуют в этот момент. Впрочем, такие случаи крайне редки.

### **Колдовство не мошенничество**

Мы уже имеем общее представление о колдовстве. Знаем отличие колдовства от гипнотизерства в некоторых параметрах, ну хотя бы кое-что в общих чертах.

Я потомственный колдун в четвертом поколении. Моя родня, включая прадеда, умела ворожить, влиять на животных и человека. Бабушка моя готовила целебные снадобья. Она превосходно владела методами тибетской медицины, знала все травы от хвори и умела собирать их когда надо, отличала по зрелости. Знала когда и какую надо брать: утром, вечером или в ясный солнечный день. Умела собирать: рвать, срезать или вырывать с корнем. Знала и умела из каждой травы делать снадобья, да так чтоб они максимально помогли болящему. В этом ремесле ей не было равных в моей родной местности. Я не знаю ей равных.

Возможно вмешательство "злых духов" в жизнь спортсмена или бизнесмена. Безусловно, как и в жизнедеятельность каждого человека в нормальном состоянии. Спортсмен - легкоподдающаяся гипнотическому состоянию категория человека. И это можно использовать двояко. С одной стороны, психологическое вмешательство, это можно назвать гипнотической атакой, может помочь спортсмену снять предстартовое волнение, стресс, а также, и это очень важно для каждого спортсмена, - достичь высоких результатов. С другой стороны, колдовство и гипноз могут оказывать разрушающее воздействие на организм спортсмена.

Это, наверное, зависит от того, кто на кого влияет и чего может добиться своим влиянием.

Раньше я активно занимался спортом, гимнастикой в частности. Дошел до кандидата в мастера спорта. Одновременно на протяжении пяти лет осваивал метод и тренировки йоги. И вот однажды мне пришлось сделать выбор между гимнастикой и парапсихологией. Так, с тех пор я пошел по пути гипнотизера и экстрасенса, а колдовские способности были заложены во мне с детства. Так вот, занимаясь гимнастикой, я научился воздействовать на свои мышцы дополнительно энергией мозга, вырабатываемой за счет концентрации внимания. Этот способ настолько прост, что им овладеет каждый, кто пожелает и потрудится. Для начала попробуем сосредоточиться на тренировке рук. Допустим, я "держу" в голове руки, я ощущаю каждую мышцу, каждый нервный узелок. Я "вижу и чувствую", как в руки поступает мозговой сигнал, как он проходит все нервные окончания. Я могу ощущать руки ровно столько, сколько мне потребуется, чтобы насытить их дополнительной энергией. И еще, с помощью вот таких тренировок, нервный сигнал в руки пройдет на долю секунды быстрее, чем у других спортсменов. И тогда я буду сильнее других спортсменов, моя редакция будет лучше, а мышцы мягче и послушнее...

Такие успехи могут быть достигнуты, в данном случае в спорте, когда мы достаточно натренированы. Но если я или тот натренированный спортсмен, отвлекся от своего "ощущения", значит концентрация внимания недостаточна. Надо тренироваться... Упорный спортсмен, овладеет этим методом и победит в гимнастике всех участников соревнования.

Вот таким оружием может быть гипноз в спорте. Но он может быть и грозным оружием против тех, на кого гипнотизер будет воздействовать. Об этом можно будет рассказать в другой раз...

В итоге могу сказать, что колдовство-гипнотизация это не мошенничество. Важно в этом деле, по-моему, быть истинным и праведным колдуном. Мошенников же можно найти почти в любом деле.

### **Сверхсознание... или найти себя**

В свое время я, как и другие артисты оригинального жанра, начинал на подмостках профессиональной сцены. Я ездил со своим учителем и именитым колдуном Иваном Качалиным по городам и селениям Советского Союза, давал концерты, целительные сеансы. Спустя некоторое время подошла пора и самому заниматься, становиться на свои профессиональные ноги.

Началась кропотливая работа: тренировки, эксперименты, методы гипноза, с помощью которых я попытался доказать, словно всему миру, но прежде всего самому себе то, что стою, может, гораздо большего, чем просто ассистент известного чудотворца - гипнотизера. Однако, свой первый, как говорится фантастический, эксперимент проделал в ... ванне, в своей же собственной квартире.

Перелопатив массу парапсихологической литературы, я обнаружил так называемую "Полярность" человека. О полярности человека уже написана отдельная глава и, наверное, нет необходимости продолжать эту тему, хотя она и заслуживает большего внимания в практическом и научно-исследовательском плане.

Совершенствуя себя и найдя свое место в обществе, я оставил эстраду. Мне представляется что то, чем я сейчас занимаюсь в школе гипноза, в качестве организатора и руководителя, очень важно для обучения гипнозу широких масс желающих. По моему мнению - гипноз значителен не только тем, что мы о нем знаем, но еще более тем, что мы еще не знаем. Гипноз и поныне хранит много тайн.

### **Гипноз в народной медицине**

Роль и значение гипноза во многих аспектах жизнедеятельности человека трудно переоценить. Не случайно издревле, в той или иной степени, гипноз использовали для улучшения состояния человека. Воистину верно то, что здоровье в жизни человека самая великая ценность. Только здоровый человек, - при помощи медицины ли, гипноза ли, благоприятного окружения в коллективе или на природе: в лесу, у моря, в горах и в цветущем саду, - только он полезен себе и обществу.

Народная медицина, "нетрадиционная медицина" и традиционная в настоящее время в какой-то степени перепутались. А еще хотим туда же и гипноз внедрить. С-другой стороны, а что его внедрять, он и так уже давно внедрен. Гипноз служит на здоровье человеку многие столетия и даже тысячелетия. Осознавать же гипноз, объективности ради, в различных аспектах и определениях начали, пожалуй, со времен Иисуса Христа. Именно Христос, Великий и единственный в своем роде, излечивал болезни, неизлечимые и на сегодняшний день. Об избавлении Им людей от тяжелых "недугов", свидетельствуют описания из Библии и его учеников-апостолов.

И после Иисуса нам известны многие знаменитые гипнотизеры: Калиостро, Месмер, Распутин, и многие другие.

За последние годы пробудился большой интерес к познаниям и действиям целителей народной медицины, так же как и к гипнозу. Надо сказать, что длительное время уникальная русская народная медицина, ее могучий потенциал не находил своего применения. Она и связанная с ней тема, окружалась всякими недомолвками и таинственностью. И вот совсем недавно образовался Всесоюзный фонд народной медицины. В беседе, сопредседатель фонда В. Синьков поделился некоторыми соображениями и ответил на ряд вопросов:

- Владимир Владимирович, какое значение вы придаете методам "нетрадиционной медицины"?

- Надо сказать, что я не признаю формулировки "нетрадиционные методы" применительно к народной медицине. Это-то и есть самое традиционное, проверенное веками лечение. Причем у каждого целителя имелись и имеются свои индивидуальные методы лечения. К великому сожалению, до последнего времени, с уходом из жизни каждого целителя навсегда терялись чудодейственные рецепты и навыки лечения, передававшиеся из поколения в поколение.

Некоторые врачеватели под конец жизни сами ищут учеников, которым они могли бы передать свой опыт и не находят их.

- А как меняется положение с созданием фонда?

- В нашем фонде создается компьютерный банк данных, где будет храниться вся информация о народных способах и средствах лечения, обладающих уникальными свойствами. Мы в этом случае будем знать, где и в каком регионе живет данный целитель, какие заболевания он лечит и другие секреты.

- Существуют ли научные методы проверки уникальных способностей целителей?

- Мы этим, кстати, и занимаемся. Ведем квалифицированную проверку врачевателей на базе ведущих клиник страны. Получив определенные результаты, целителю выдается диплом и он получает право вести оздоровительно-профилактические сеансы по своей же методике. Этим самым осуществляется правовая защита. Лучших из них мы приглашаем поделиться своим опытом в Москву.

У нас, например, в свое время читал лекции и работал уникальный физиотерапевт из Эстонии Гарий Оттович Кениг. В его арсенале более трехсот рецептов из различных трав. Результаты лечения и профилактики просто ошеломляющие. Поэтому не случайно, его пригласили и на центральное телевидение вести оздоровительные сеансы.

- Для читателей, надо полагать будет интересно узнать о работе при фонде экстрасенсов. Кто может стать слушателем школы? Ваше отношение "к гипнозу"?

Нелишне напомнить читателям, что массовый гипноз в СССР с 1928 года был запрещен. По сей день этот запрет не отменен. Факиризм тоже не разрешался, поскольку не соответствовал моральному облику советского человека и действо считалось патологичным. Но мода и времена меняются. Появляется гласность. Отменяется цензура. Ныне царит вседозволенность. Начинает работать неумная фантазия. С разных сторон появляются новые школы и направления. Они внедряются в медицину. Период взлета пришелся на "перестройку". В эти годы в газетах появляются статьи. К ним присоединяются откровения и интервью экстрасенсов, колдунов.

- Общеизвестно, что каждый человек обладает биополем, но достаточно сильное поле имеют немногие.

Вот эту категорию людей мы и приглашаем обучаться в школе экстрасенсорики. Занятия ведут известнейшие народные целители, дипломированные специалисты, экстрасенсы. Наверное то же самое можно сказать и о школе гипноза, в частности, Московской. Фонд народной медицины - хозрасчетная организация, обучение в школе платное.

В нашем фонде открыта и работает уже много лет школа гипноза. Эта школа, как и другие, рассчитана на определенный контингент слушателей. В ней учатся медицинские работники различных направлений, а также все желающие, независимо от медицинского профиля. На занятиях преподавали и преподают Ю. Лонго, В. Балашов, Ю. Иванов, Э. Каструбин - профессор, доктор медицинских наук. Выпускники школы получают дипломы - сертификаты, дающие право вести оздоровительные сеансы по методу гипноза и внушения, применяемые в народной медицине. Для проведения занятий арендуются Дворцы культуры, клубы и другие помещения.

- Наверное, все задуманное и проводимое дает на родной медицине, как бы второе дыхание?

- Да, это пожалуй так и есть. В настоящее время, мы можем заключить с рядом организаций и предприятий договоры по строительству физкультурно-оздоровительных комплексов нового типа. Благо сейчас все возможно и запретов нет. Мы привнесем туда методику народной медицины: мануальную терапию - костоправство, экстрасенсорику, траволечение.

В них будут функционировать фитобары, причем травы для коктейлей будут поступать из экологически чистых районов России. Предприятия и частные лица смогут покупать у нас за рубли или валюту препараты из женьшеня - женьшеневый чай, спиртовые и медовые настойки на женьшеневом корне. Планы в нашем фонде большие. Реализация их, в совокупности, будет способствовать возрождению народной медицины, что отвечает нашим интересам и интересам всех россиян.

## **Центр медицины на Юге Москвы**

Меня как-то заинтересовал вопрос: "Как относятся медицинские работники к гипнотизерам, колдунам и экстрасенсам?" Много раз бывая в поликлиниках я при возможности задавал такой вопрос врачам, руководству и другим. Откровенно говоря, отвечали по разному: отрицательно и положительно, с равнодушием и с восторгом те, кто хотя бы немного разбирался в гипнозе. Не стану приводить примеры наших разговоров, но об одном, пожалуй интересном, можно кое-что рассказать и коротко его изложить.

Есть в Москве Центр медицинской диагностики № 1. Их в Москве всего два, но тот что на Юго-Западе столицы - первый. А "Первый" всегда, как флагман, остается первым. Доехать до него можно на метро до станции "Беляево". Небольшая прогулка пешком, и позади кинотеатра "Витязь" расположено белое двухэтажное здание обычной московской поликлиники № 78 На базе поликлиники в этом здании и был организован, несколько лет тому назад, Медико-диагностический центр № 1.

Руководитель центра Л. М. Манукян, на вопрос: "Как вы воспринимаете гипноз и не мешает ли он медицине и вашему диагностическому центру?", ответил: "Если людям помогают гипнотизеры, колдуны и экстрасенсы - то пусть практикуют и лечат. Главное, чтобы там не было шарлатанов и вреда". (Газета "Московский связист", № 10 (2850), от 22.03.95, стр. 4).

## **ГЛАВА 5**

### **ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ И СЛУШАТЕЛЕЙ ШКОЛЫ**

Из письма, полученного в ноябре 1994 г., от Ивана Михайловича Терещенко из г. Сочи: "Мне 61 год. Поэтому я пишу, как к сыну. Геночка, сынок, не знаю дойдет ли это письмо... Я имею газету Черноморская здравница - "43" за 18 июля 1990 года - с вашим рабочим изображением и статьей, 20-тью видами гипноза и кое-что еще... Мне очень все было понятно и я был очень рад, что вы почти земляк. Я с Житомирской области. Там родился.

И вот почитываю статью. Вдруг зарезало в глазах так, как будто попал чеснок. Я поднял очки на лоб... протер глаза. Резь ушла. Я очки на глаза - обратно резь. Так повторялось трижды... повернул лицо к газете и стал читать концовку. И вдруг я увидел четко буквы... Рукой взялся за лоб - там были очки, я понял, что читаю без очков... Начал читать статью с начала, прочел ее без очков.

И сам не поверил, как говорится "своим глазам"... поднялся, оторвал листок календаря с мелким шрифтом - прочитал, аннотацию с лекарства прочел. Мне стало ясно, что статья имеет силу"

Он написал в редакцию газеты - "43". Ему выслали свежий номер газеты с указанной статьей и "портретом" по его просьбе. Он заряжал воду от газеты, вода становилась светлой, пил ее, и лечил многие свои болезни "заряженной водой".

. У Ивана Михайловича много болезней. 12 мая 1993 года он перенес правосторонний глубокий инсульт, давление в больнице было 240 на 140, а через 35 дней он уже дома.

"Геночка, может это твоя статья и спасла, она была со мной на огороде... Итак, я слава Богу хожу, и неплохо... Ложку держу и пишу, хоть неважно. ...Я и жена моя в тебя очень верим и уверены, что твой труд поможет нам еще пожить и посмотреть, что еще будет со страной нашей..."

Письмо написано на 6-ти страницах с просьбами и предложениями ко мне. Я же обращаю внимание только на то, что ему помогло выздороветь общение со мной, посредством статьи и портрета.

Первый отзыв в АО "Сон" и школу гипноза декабрьского потока 1994 года, от инвалида второй группы по зрению З. А. Дятловой, проживающей в Москве. З. А. Дятлова была направлена Тимирязевским ВОС города Москвы. Учебу проходила по направлению и договоренности бесплатно.

"Я... поступила в школу гипноза..., с целью получить звание народного целителя, чтобы проводить лечение инвалидов I и II группы по зрению. Наряду с этим хочу проводить лечение своим родным, внукам, близким

и знакомым.

Приносить добро людям, о котором нам внушалось при подношении техники гипноза Г. А. Гончаровым.

С глубоким уважением З. А. Дятлова".

Второй отзыв:

"Теперь с высоты своих 57 лет смотрю на свою жизнь и вижу, что она протекала без смысла, я жила в житейской суете без цели, без радости, без чудес. И вот 2-ой раз в жизни я встретила с чудом. С чудом в школе Г. А. Гончарова... - это чудо в познании себя.

Три дня я учусь в школе, еще не освоена техника гипноза, но чувствую зарождающуюся энергию, мощь в своем теле, чувствую как приходит воля, вера в себя. Это у меня - хрупкой, немолодой женщины, которая всю жизнь была робкой, плачущей, жалующейся на свою несчастную жизнь. Помогите мне, Господи, на этом пути и спасибо тебе за то, что привел меня в эту школу. Спасибо за моего учителя Г. А. Гончарова. Р. Радюкевич".

Из слов врача-психотерапевта Л. А. Николаевой:

"Я очень рада, что судьба свела меня с Геннадием Гончаровым, основателем Московской школы гипноза и дала возможность работать под его руководством. Московская школа гипноза Г. Гончарова создана для того, чтобы объединить материальное и духовное в идее самооздоровления человека. Вы хотите избавиться от вредных привычек? От головных болей? Восстановить нарушенный сон? Улучшить общее самочувствие? Добиться успехов в работе?

Совершенствовать свое мастерство и энергию, чувствовать себя уверенно в окружении незнакомых людей, научиться снять болезненные расстройства у себя и своих близких - тогда в решении всех этих проблем вам поможет школа гипноза Г. Гончарова.

При встрече Г. Гончаров поражает тем, что имеет самую обычную внешность, скромно одет, говорит тихим спокойным голосом, речь несколько монотонная, но на этом фоне вдруг блеснет пронизательный взгляд, западающий тебе в душу, метко сказанное слово, чувствуется великая сила и убежденность в справедливости своего дела, отличное знание предмета, блестящее владение техникой гипноза, уверенность в своих силах.

Сокровенная мечта Г. Гончарова создать Дворец гипноза, куда бы мог прийти любой гражданин, желающий научиться технике самогипноза, гипноза, другим техникам самооздоровления или получить помощь от ведущих специалистов школы или просто отдохнуть душой, подумать над смыслом жизни.

Первый этап в осуществлении своей мечты Г. Гончаров уже сделал. Он создал великолепную школу гипноза, где каждый может пройти обучение, поэтапно получить знания по технике гипноза I и II степени, обучиться аутогенной тренировке, приобрести комплексные знания о здоровом образе жизни. Слушатели могут познать себя, силу своего разума, воли, у них развивается вера в свои способности. Г. Гончаров терпеливо учит концентрировать внимание на нужной проблеме, учит уметь ждать, во время остановиться и прислушаться к себе, подумать 'над этой проблемой, а значит и решить ее.

Преимущество школы гипноза Гончарова в том, что он создал замечательную систему очного и заочного обучения. Ему пишут и звонят из разных регионов страны и он находит время ответить на эти



письма. Первая встреча с ним, как правило организованная на благотворительных началах, заканчивающаяся оздоровительным сеансом гипноза, дает общее представление о целях и задачах школы, о ее методах. На последующих занятиях слушатели знакомятся с грамотно построенными теоретическими аспектами по технике гипноза и самогипноза. Курс лекций читается простым, ясным языком, приводятся многочисленные примеры из практики, разборы трудных случаев. В последующем курсанты посещают практические занятия, где оттачивается и отрабатывается техника гипноза. Г. Гончаров предлагает своим слушателям великолепно написанные книги по гипнозу I и II ступени, аудиокассету с записью оздоровительного сеанса, что позволяет курсантам на себе оценить силу его воздействия, на другой стороне кассеты хорошо подобранная музыка для проведения сеанса гипноза, облегчает на первых порах самостоятельную работу выпускников школы. При школе Г. Гончарова можно приобрести другие издания и руководства по данной тематике, амулеты, кристаллы, представлены монографии профессора Э. Кастру-бина об их использовании информационных воздействий на человека прибора типа ЛЭНАР, который применяется для оздоровительных целей, а также приобрести этот прибор для самолечения и работы. Книги Г. Гончарова отражают суть гипнотического воздействия, только ему присущими методами, дают нам понимание и учат нас как быть здоровым и как стать здоровыми.

Психическое исцеление есть явление столь же старое как сама история. В течение многих веков оно служило излюбленной темой для ученых - врачей и философов-гуманистов. Были трудные времена когда к нему относились неблагоприятно. Мы живем в то время, когда люди начинают осознавать свои психические способности и наслаждаться ими. Сложность заключается в том, что наша культура придерживается мнения, что быть медиумом или владеть гипнозом могут только избранные, а мастерство в этом можно достичь только после многих лет упорного труда.

Опыт Г. Гончарова, его школа гипноза, его книги продемонстрировали нам, что эта точка зрения может быть не единственно правильной. Г. Гончаров со своими соратниками и последователями утверждает, что каждый имеет естественные способности к самоисцелению, но не позволяет развить в себе эти силы, бояться их или считают, что у них нет достаточного разума, знаний, чувствительности, чтобы пользоваться всем этим.

Г. Гончаров в своих книгах и на семинарах школы утверждает, что психические способности и способности к самоисцелению и исцелению других являются нашим естественным даром, но начинать надо с себя "лечение на своей кухне, то есть правильно питаться, не переедать, освободиться от вредных привычек (не пить и не курить), очистить свой организм от шлаков, освободиться от соматических и психических расстройств вместе со своими пациентами. Суть гипнотического воздействия была пропущена Г. Гончаровым через себя в его многочисленных сеансах, обогатив ее своими ощущениями, знаниями, волей, твердой уверенностью, что этой методикой может владеть каждый человек.

Поскольку процесс исцеления подразумевает, что в организме человека что-то нуждается в исправлении, целители часто фиксируют свое

усилие на том, что "не в порядке", в физическом или психическом теле, а не в том, что "нормально". Однако такая фокусировка внимания приводит к ошибкам. Исцеление - это не процесс корректировки того, что работает неправильно, а процесс, дающий возможность функционировать тому, что естественно. Спокойная мягкость, внутренняя интеллигентность и обаяние Г.Гончарова, упорство и воля в достижении поставленной цели, воплощение им в жизнь поставленных идей, способность выслушать своих коллег и последователей, если их идеи расходятся с его представлениями и помощь его в апробировании этих новых идей привлекает к личности Г. Гончарова творческую интеллигенцию медиков-практиков, медиков, ученых, ученых других профессий, группирует вокруг него его учеников и соратников, что дает возможность наиболее полно раскрыть резервные возможности человека, его творческий потенциал, использовать его интуицию и самосознание, чтобы вернуть под контроль естественное состояние силы и воли, отучить от некоторых моделей реагирования, которым научились в детстве, а сейчас они вредны, научиться познать себя, поверить в себя, посвятить себя целительству.

Г. Гончаров утверждает в своих книгах и делах, что целитель должен обладать высокой нравственностью, верой в самого себя, поставить перед собой великую цель - здоровье человека, а великая цель даст вам великую психическую энергию".

Л. А. Николаева, врач-психотерапевт.

Отзыв одной из выпусков гипнологов о школе гипноза, о ее руководителе и организаторе Гончарове Г. А. помещается дословно, без изменений и корректировок.

"Уважаемый Геннадий Аркадьевич! Во-первых, позвольте от чистого сердца поблагодарить Вас за прекрасную школу, где Вы являетесь ее руководителем. Вам, с Вашим знанием человеческой природы, нетрудно будет понять тех, перед кем открываются двери к исполнению их желаний, поэтому я очень признательна и благодарна за те минуты встречи с Вами и с Вашими коллегами. Очень замечательно, что Ваша индивидуальность, обаяние, способность нравиться лежат в основе Ваших поразительных успехов и, что все это исходит от сердца. Под Вашим воздействием, мы становимся похожими на то, к чему влекут нас наши сердца.

Вы знаете, когда находишься на лекциях, то в зале присутствует дух какой-то взаимной дружбы между людьми, поэтому самое ценное Ваше качество - умение зажечь сердца людей и развить то, что есть лучшее в человеке. По-моему Вы превзошли самого себя.

Хочется сказать добрые слова признания Ваших достоинств и быть чистосердечной в своей оценке. Я получила чувство огромного удовлетворения и благодарна судьбе, что мне представился такой счастливый случай попасть в Вашу школу, о которой я мечтала несколько лет.

Я бы с очень большим удовольствием хотела еще посетить Ваши индивидуальные курсы, но не могу себе этого позволить.

Вы - опытный человек, не будете ли Вы любезны посоветовать, где можно продолжить обучение по технике гипноза. Я была бы Вам чрезвычайно признательна если бы Вы подсказали мне.

С уважением Сергеева Наталья".

Другой отзыв написал в прозе и стихах "учителю" поэт, мистик Николай

Пополитов из Воронежской области (январского выпуска школы).  
"Я бы хотел высказать огромную признательность Московской школе гипноза, лично Геннадию Гончарову, за великое дело, которому Вы посвятили свою жизнь. Делу усовершенствования эволюции жизни, поиску истины. Я счастлив, что по воле проведения я оказался на Ваших курсах. Я желаю Вам всех земных и космических благ. И посвящаю Вам это стихотворение

*Посвящается Московской школе гипноза*

## **Учитель**

*Учитель он сродни творцу,  
Сродни седому мудрецу,  
Чье слово, как небесный гас.  
В ком мы нуждаемся подчас,  
В ком ищем вечный кладезь знаний,  
Советов, добрых пожеланий.  
Стоя пред выбором пути,  
Дорогу верную найти -  
Мы мчимся по ступеням вверх.  
И вдруг находим свой успех,  
Мы падаем пред ними ниц,  
Для добрых слов тут нет границ.  
Так в жизни вечно происходит,  
Один уйдет, другой приходит.  
И вот уже кому-то ты  
Помог достигнуть высоты.*

Поэт мистик, Николай Пополитов г. Воронеж".  
Сергеева Наталья и Николай Пополитов очень поверили в то, что им преподавали Гончаров, Каструбин и другие медики и экстрасенсы. У них и успехи будут прекрасными в достижении и практическом применении гипноза.  
Данные отзывы коротко прокомментированы и подготовлены мной (Алексеем Гришиным) с согласия и Г. Гончарова.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По итогам изложенного в настоящей книге можно сделать заключение о применении, распространении и изучении гипноза. О его значении на современном этапе.

Данное издание поможет заинтересованному читателю узнать многое о гипнозе, кое-что из истории его развития, о методах и приемах применения гипноза. Расширятся Ваши представления о полезности

внушений и добрых влияний на человека. Простое прочтение книги сориентирует читателя и обогатит его представление о гипнозе, о том, что сделано в древности, средневековье и до настоящего времени. Может быть, Вы захотите заняться более глубоким изучением гипноза. Но пожалуй, главное - применить изложенное в практических жизненных обстоятельствах.

Овладеть гипнозом не просто, но вполне возможно. В этом и поможет данное издание. Хорошие способности, чаще всего, есть результат целенаправленных усилий. Если мыслить философски, то можно сказать: "Тот, кто хочет, делает больше того, кто может". Одаренность прекрасными индивидуальными чертами характера не играет важной роли. Большее значение имеет убежденность, что этим ты и должен заниматься, именно в этом направлении совершенствоваться, уверенность в собственных силах, высокий самоконтроль, сильная, не дающая поблажек воля. Кроме того, важны отличное здоровье и повседневные тренировки. Девиз гипнолога - "Желание, терпение, тренировки и упражнения". (Стр. 156, II ступень Школы гипноза, по методу Г. Гончарова).

Постоянное самосовершенствование - этот труд, который надлежит систематически и постоянно выполнять. Вот тогда и познания придут, и совершенствование будет в радость. Внушать свое мнение другим, может быть нужное и полезное, может только человек, который овладел гипнозом.

Однако, данное издание не отражает всех ступеней Московской школы гипноза. Рассказ о школе может быть продолжен описанием второй ступени гипноза "Путь к сверхпознанию", практических занятиях гипнозом, проводимых Александром Блохиным, и моих индивидуальных занятий с опытными гипнотизерами и экстрасенсами.

В следующей книге-учебнике желательно будет рассказать о съезде парапсихологов, о выступлениях А. Чумака и американского астронавта Э. Митчела, побывавшего на Луне.

Данное же издание может служить настольной книгой каждому начинающему гипнотизеру, экстрасенсу, целителю- Автор не претендует на полноту изложения, но надеется, что книга будет верным компасом в познании гипноза.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Альманах «Космический век». Москва 1993 г.
2. Васильев Л. Л. Внушение на расстоянии (заметки физиолога). — М.: Госполитиздат, 1962 г.
3. Александр Горбовский. Колдуны, целители, пророки. Москва, «Мысль». 1993 г.
4. Ури Геллер, Моя история. Москва. Соваинко. 1991 г.
5. Ури Геллер, Эффект Геллера. Москва. Соваинко. 1991г.
6. Алексей Гришин. «Сердце верит в чудеса». Журнал «Возрождение» № 1(4), 1993 г.
7. Геннадий Гончаров. Школа гипноза. 1 ступень. Фирма «Сон» Москва 1991 г.
8. Геннадий Гончаров. Школа гипноза. II ступень. «Путь к сверхпознанию». Москва 1992 г. Издательство «Либрис».
9. Джунa Давиташвили. Слушаю свои руки. Москва. Издательство «Физкультура и спорт».

10. Джуна Давиташвили. Бесконтактный массаж. НПО «Медицинская энциклопедия». Москва 1991 г.
11. Евангелие от Марка. Святое благословение. По благо- ■  
Словению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексея II.  
Репринтное издание. Издательство Свято-Введенской Оптиной Пустыни. 1991 г.
12. Фредерика В. Феррар. Жизнь Иисуса Христа.— Перевод с английского, О. Матвеева. Москва. Прометей, 1991 г.
13. Э. М. Каструбин. Электричество против света или как прожить без таблеток. Г. Тюмень 1994 г.
14. Э. М. Каструбин. Ключ к тайнам мозга. Гипноз, подсознание, сон, стресс, чакры человека. Москва 1994 г. Цикл лекций московской школы гипноза. «Стандарт».
15. Книга жизни. Библия — Новый завет. Подарок от благотворительной Библии в России. 1992 г.
16. Лобзин В. С, Решетников М. М. Аутогенная тренировка. — Л.: Медицина, 1986 г.

315

**Ж**

**17. Морис Палеолог.** Распутин. Воспоминания бывшего французского посла в России. Перевод Дебора Г. Е. Репринтное издание 1923 г. СП «Вся Москва», **1990 г.**

**18.-А. А. Маслов, А. М. Подщеколдин.** Физкультура для здоровья. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 3. Москва. «Советский спорт». **1990 г.**

**19. Дж. Митчел, Р. Рикард.** Феномены Книги чудес. Издание второе. Москва. Издательство политической литературы. 1990 г.

**20.** Новый завет. Господа нашего Иисуса Христа. Москва 1993 г. Перепечатано с Синодального издания. По заказу христианской миссии «Новая жизнь». Издательство «Протестант».

**21.** Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 1990 г.

**22.** Учение истины. Закон кармы, объясняющий все. Книга 2. Дух истины, Его Святейшество Преподобный учитель Секо Асахара.

**23.** Руководство по психотерапии./Под общ. ред. В. Е. Рожкова. — 2-е изд., доп. и перераб. — Ташкент. Медицина, 1979 г.

**24.** Хлеб нас насущный. Ежедневное христианское чтение. Авторы: Пол Ван Горден, Денис Де Гаан, Де-вис Бранон, Дейв Эгнер, Герб Вандер Лугт, Ричард Де Гаан, Генри Бош, Мартин Р. Де Гаан. МП «радуга». «Молодь» 1991 г.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....                                                            | <b>3</b>   |
| <b>ЧАСТЬ I. ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ГИПНОЗА</b> .....                                   | <b>9</b>   |
| Истоки гипноза и его развитие.....                                                  | 12         |
| Современный гипнотизер.....                                                         | 16         |
| <b>ЧАСТЬ II. РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ</b><br><b>ГИПНОТИЗМА</b> .....               | <b>21</b>  |
| ГЛАВА 1 ШКОЛА ГИПНОЗА. I СТУПЕНЬ.....                                               | 21         |
| Уроки и методы обучения гипнозу.....г.....                                          | 24         |
| Случаи и виды обучения и передачи внушения.....                                     | 36         |
| О разуме, сознании и вере.....                                                      | 46         |
| Сон и опыты внушения.....                                                           | 49         |
| Виды внушения и их действие.....д.....                                              | 52         |
| Различные гипнотические способы и приемы.....                                       | 62         |
| • ГЛАВА 2. ШКОЛА ГИПНОЗА. II СТУПЕНЬ.....                                           | 75         |
| Общие сведения о суггестии .....                                                    | 75         |
| Суггестия в трех аспектах.....                                                      | 82         |
| Три звена суггестии.....                                                            | 94         |
| Вербальные методы гетеросуггестии.....                                              | 103        |
| Невербальные методы гетеросуггестии.....                                            | 225        |
| Вербальные методы аутосуггестии.....                                                | 241        |
| Невербальные методы аутосуггестии.....                                              | 254        |
| <b>ЧАСТЬ III. КОЛДУНЫ, ГИПНОТИЗЕРЫ,</b><br><b>ЭКСТРАСЕНСЫ, ПРАКТИКИ</b> .....■..... | <b>259</b> |
| ГЛАВА 1. УЧИТЕЛЯ, КОЛЛЕГИ, УЧЕНИКИ.....г.....                                       | 259        |
| Первый учитель.....                                                                 | 259        |
| Юрий Лонго.....                                                                     | 262        |
| Экстрасенсорика Джуны в гипнозе.....                                                | 264        |
| Сердце верит в чудеса.....                                                          | 267        |
| Из практики целителя.....                                                           | 271        |
| ГЛАВА 2. СИЛА И ПОЛЯРНОСТЬ БИОПОЛЯ.....                                             | 276        |
| ГЛАВА 3. ГИПНОЗ, САМОГИПНОЗ, ВНУШЕНИЕ.....                                          | 282        |
| Три метода самогипноза.....                                                         | 282        |
| Самогипноз и внушение.....:                                                         | 290        |
| ГЛАВА 4. ПОЗНАНИЕ МЫСЛИ И СОВЕТЫ                                                    |            |
| ГИПНОТИЗЕРА.....                                                                    | 292        |
| ГЛАВА 5. ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ И                                                         |            |
| СЛУШАТЕЛЕЙ ШКОЛЫ.....                                                               | 305        |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                     | 313        |
| ЛИТЕРАТУРА...'                                                                      | 315        |
| 317                                                                                 |            |